محبت کا فن

جذباتی اور رومانی تعلق کی باریکیاں
اور محبت کے اسرار و رموز

THE ART OF LOVE AND MARITAL RELATIONS



یعقوب چودھری



ASIA BOOKS
P.O. BOX 554, RAWALPINDI.

اس کتاب کے موضوعات

- محبت کا فن
- جسمانی کشش
- نسوانی قربت کی باریکیاں
- نسوانی حساس مقامات
- نسوانی ہیجان
- ہیجان کی علامات
- حجلہ عروسی
- زیادہ مرتبہ قربت
- جسمانی محبت کی ناکامیاں
- ان کے اسباب اور علاج
- نسوانی عدم تعاون
- اظہار محبت
- محبت کے مختلف انداز
- قربت میں کیا ضروری ہے
- محبت اور قربت کی صلاحیت میں اضافہ
- محبت کے قاعدے اور اصول
- تعریف اور تعاون
- بیوی یا محبوبہ
- تبدیلی کا ٹانک
- محبت کی حقیقت
- زندگی میں رومان کی تخلیق
- عورتوں کے لئے کیا ضروری اور اہم ہے

جذباتی، رومانی اور جسمانی تعلق کی باریکیاں
اور محبت کے اسرار و رموز

محبّت کا فنّ

The Art of Love

یعقوب چودھری

ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

Rs. 120.00

First Edition : 1979
This Edition : 2004

Printed at
Mahmood Printers, Rawalpindi

محبت کا فن

ہم جس زمانے میں زندگی بسر کر رہے ہیں یہ علوم وفنون کی ترقی کا زمانہ ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں ہر علم کو سائنس کی حیثیت حاصل ہے اور ہر علم پر خالص سائنسی بنیادوں پر تحقیق کی جا رہی ہے۔ ان ہی علوم میں علمِ جنسیات ہے جس کے بارے میں مغربی ملکوں میں نامور ڈاکٹروں نے بے شمار کتابیں لکھی ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک آج تحقیق وجستجو کے معاملہ میں ہم سے بہت آگے ہیں۔ علمِ جنسیات پر بھی ان کی تحقیق ہم سے بہتر ہے۔ ان ممالک میں ہر سال بیسیوں کتابیں شائع ہوتی ہیں جو تازہ ترین تحقیق اور معلومات کو پڑھنے والوں تک پہنچاتی ہیں اور پڑھنے والے ان سے فائدہ حاصل کرتے ہیں۔

ہمارے ہاں اول تو علمِ جنسیات پر سرے سے کوئی تحقیق ہی نہیں ہوئی اور اگر ہوئی بھی ہے تو نہ ہونے کے برابر۔ اب ظاہر ہے کہ جب کسی میدان میں کوئی تحقیق ہی نہ ہو تو اس پر لٹریچر کیا شائع ہو گا۔ چند ایک کتابیں جو ہمارے ملک میں شائع ہوئی ہیں ان میں سے بھی بیشتر ہماری نوجوان نسل کو خاطر خواہ معلومات بہم نہیں پہنچاتیں اور ان کی ضرورت پوری نہیں کرتیں۔ کوک شاستر، گربھ شاستر اور کام شاستر قسم کی کتابیں نوجوانوں

کی راہنمائی کرنے کی بجائے اُن کو اور اندھیروں کی طرف لے جاتی ہیں۔ ان میں دقیانوسی باتیں اور بہت پرانے نسخے ہوتے ہیں جو ایک دوسرے سے نقل ہوتے آئے ہیں اور ہمارے خیال میں کسی نے ان کو آزمانے کی زحمت بھی گوارہ نہیں کی ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ جنسی معلومات کی تشنگی نوجوان نسل میں عام پائی جاتی ہے۔ اگر نوجوان کو مناسب جنسی تعلیم دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ صحت مند عادات اختیار کر کے معاشرے کے لئے ایک مفید عنصر نہ بن سکیں۔

زندگی ایک عمارت کی طرح ہے اور جسمانی آسودگی اس کی بنیاد ہے۔ اگر ہم ناآسودہ ہیں تو یہ بنیاد ہمیشہ کمزور رہے گی اور اس کمزور بنیاد پر کبھی مضبوط عمارت تعمیر نہیں ہو سکے گی۔ اسی طرح جنسی آسودگی کامیاب ازدواجی زندگی کی بنیاد ہے۔ اگر یہ بنیاد کمزور ہے تو ازدواجی زندگی ضرور متاثر ہوگی۔

زندگی کی تمام سرگرمیوں کا انحصار ہماری جنسی آسودگی پر ہے۔ جو لوگ جنسی اعتبار سے نا آسودہ ہوتے ہیں ان کی تمام زندگی اس سے متاثر ہوتی ہے۔ وہ مایوسی اور بے اطمینانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چڑچڑا پن' بدمزاجی' لاپرواہی' یہ سب جنسی نا آسودگی کی علامات ہیں۔ ایسے تمام لوگ قوتِ فیصلہ سے محروم ہو جاتے ہیں اور زندگی میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

اس کے برعکس اگر ہم جنسی طور پر آسودہ ہیں اور ہمیں کسی کی محبت حاصل ہے تو زندگی اور اس کے معاملات میں ہماری دلچسپی بے انتہا بڑھ جائے گی اور ہم اپنے اندر کام کرنے اور آگے بڑھنے کا ایسا جذبہ محسوس کریں گے جس سے ہمیں ہر قدم پر کامیابی حاصل ہوگی۔

جو لوگ زندگی کے جنسی پہلو سے لاپرواہی برتتے ہیں وہ دراصل ایک اہم حقیقت سے نظریں چُرا رہے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ جلد ہی اپنی بیوی کی محبت کھو دیتے ہیں۔ وہ نہ صرف اپنی زندگی تلخ بنا لیتے ہیں بلکہ معاشرے میں بھی یہ زہر پھیلاتے ہیں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ ہمارے ملک کا نوجوان جنس سے اس قدر نابلد ہے کہ وہ اس کے متعلق بنیادی باتیں بھی نہیں جانتا۔ حتیٰ کہ اسے زنانہ و مردانہ نظامِ توالد و تناسل کے

عمل کا بھی صحیح علم نہیں اور وہ جاہل لوگوں سے سنی سنائی باتوں اور توہمات کا شکار ہے۔

علم جنسیات سے عدم واقفیت کا ہی نتیجہ ہے کہ موجودہ نسل طرح طرح کے ذہنی' جذباتی اور جسمانی عوارض کا شکار ہے۔ یہ مسائل پیدا کرنے میں دنیاوی علوم سے ناآشنا اور سطحی قسم کے مذہبی و اخلاقی مبلغوں کا بھی ہاتھ ہے۔ جن کے نزدیک جنس کا لفظ زبان پر لانا بھی گناہ ہے۔ ہماری نوجوان نسل جنس کے بارے میں کچھ جاننا بھی چاہے تو اسے ملکی زبان میں بہت کم کتابیں ملتی ہیں جو اس کے مسائل حل کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔ لہٰذا نوجوان نسل کی مخصوص ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ کتاب ترتیب دی گئی ہے۔ جس میں بالکل آسان زبان میں شادی اور ازدواجی زندگی کے مختلف مسائل اور ان کے حل پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

جسمانی کشش

نسوانی کشش کا انحصار جسمانی حسن پر ہے۔ مرد عموماً خوبصورت عورتوں کو پسند کرتے ہیں جبکہ عورت صرف جسمانی حسن سے متاثر نہیں ہوتی بلکہ وہ چاہتی ہے کہ مرد کو محبت کا ڈھنگ آتا ہو۔ اور وہ ایک اچھا شوہر ثابت ہو۔ عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ عورتیں دراز قد اور مضبوط جسم کے مردوں کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بات درست نہیں۔ عورتیں مردوں کا عموماً مجموعی طور پر جائزہ لیتی ہیں۔ تجربے سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ محبت کے معاملے میں مرد کا جسمانی حسن عورت کے لئے زیادہ اہمیت نہیں رکھتا۔

ہر مرد میں کوئی ایسی بات ضرور ہوتی ہے جس سے کوئی نہ کوئی عورت متاثر ہو سکتی ہے۔ یہی بات عورتوں کے بارے میں بھی کہی جا سکتی ہے۔ کوئی عورت خواہ کتنی ہی بدشکل کیوں نہ ہو اسے کوئی نہ کوئی چاہنے والا مرد ضرور مل جائے گا۔ پسند ایک انفرادی چیز ہے۔ اس کے لئے کوئی اصول مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن بعض باتیں ایسی ہیں جنہیں سب ہی پسند کرتے ہیں۔ صفائی، پاکیزگی، خوبصورت لباس، بناؤ سنگھار، چلنے پھرنے کا دلکش انداز اور پرکشش شخصیت ایسی چیزیں ہیں جن میں حسن کا راز مضمر ہے۔

ہمارے ملک میں شادیاں عموماً ماں باپ طے کرتے ہیں اور لڑکے لڑکی کی پسند کو اہمیت نہیں دی جاتی۔ یہ شادیاں اکثر بلا سوچے سمجھے طے کر دی جاتی ہیں جس کا نتیجہ عموماً الم ناک ہوتا ہے۔ اگر شادی سے پہلے ایک دوسرے کو سمجھنے کا موقع دیا جائے تو ظاہر ہے کہ اس سے جیون ساتھی کے انتخاب کا مسئلہ آسان ہو جائے گا۔ چنانچہ اگر ممکن ہو تو شادی سے پہلے ایک دوسرے کو اچھی طرح پرکھ لینا چاہئے۔

اگرچہ نسوانی کشش کا انحصار مجموعی جسمانی حسن اور اعضاء کے تناسب پر ہے۔ پھر بھی بعض نسوانی اعضاء نسبتاً زیادہ کشش رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر خوبصورت سڈول ٹانگیں، بھرا ہوا سینہ اور کولہے وغیرہ۔ لباس بھی نسوانی کشش میں اضافہ کرتا ہے۔ عریاں جسم کے مقابلے میں نیم عریاں جسم یا کپڑوں میں ملبوس بدن زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ بعض لوگ نسوانی آواز اور جسم کی بُو سے زیادہ ہیجان محسوس کرتے ہیں۔ صنفِ مخالف کے پسینے یا بدن کی بُو ان کے جذبات میں ہل چل پیدا کر دیتی ہے۔ جسمانی حسن کے بغیر نسوانی کشش کا شعلہ سرد پڑنے لگتا ہے۔ نسوانی کشش کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ جسمانی حسن کو نہ صرف قائم رکھا جائے بلکہ اس میں اور اضافہ کیا جائے۔ چاہئے تو یہ کہ جو کشش شادی کے ابتدائی دنوں میں ہو وہ ہمیشہ قائم رہے۔ اگر جسمانی حسن اور نسوانی کشش ختم ہو جائیں تو میاں بیوی کی محبت نفرت میں بھی بدل سکتی ہے۔

جسمانی حسن اور نسوانی ادائیں جذبات میں ہیجان پیدا کرتی ہیں۔ لیکن اصل مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب ایک جسم دوسرے جسم سے قریب ہوتا ہے۔ مرد کے ہاتھوں اور بدن کے لمس سے نہ صرف عورت میں جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے بلکہ خود مرد کے جذبات کی ہل چل بھی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ عورت کا تمام بدن جنسی اعتبار سے حساس ہوتا ہے۔ کوئی حصہ کم اور کوئی زیادہ۔ بدن کے ان حصوں میں جنسی اعضاء کے علاوہ ہونٹ، کانوں کی لویں، بال، گردن کی اطراف، بازو، سینہ، پیٹھ، کمر، کولہے، رانوں کا اندرونی حصہ اور پنڈلیاں شامل ہیں۔

ازدواجی تعلقات کا فن

اکثر شادی شدہ جوڑے طویل ازدواجی زندگی کے باوجود جنسی تعلقات کے بارے میں بالکل کورے ہوتے ہیں۔ وہ اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ پرلطف ملاپ کے لئے حسن اور جسمانی کشش ہی کافی نہیں بلکہ جنسی ملاپ کے فن سے واقفیت بھی ضروری

ہے۔ اکثر لوگ اس وہم میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ اس فن سے آشنا ہیں۔ مگر درحقیقت وہ بالکل کورے ہوتے ہیں۔ ہزاروں لوگ ایسے بھی ہیں جو مباشرت سے قبل اور اس کے دوران عورت کے مخصوص اعضاء کو چھونا بھی گناہ سمجھتے ہیں۔ انہیں یہ بات غیر مہذب لگتی ہے اور وہ بیوی کے ہونٹوں کو چومنے سے آگے نہیں بڑھتے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر عورتوں میں جنسی خواہش ابھی پوری طرح بیدار بھی نہیں ہوتی کہ ان سے ملاپ کا آغاز کر دیا جاتا ہے۔ ایسی صورتوں میں مرد بھی صحیح معنوں میں لطف حاصل نہیں کر سکتا۔ اگر عورت میں جنسی خواہش عروج پر ہو تو ملاپ کے لطف میں بے انتہا اضافہ ہو جاتا ہے۔ بے شمار لوگ اس لطف سے ساری زندگی ناآشنا رہتے ہیں۔

مرد اور عورت کا فرق

مرد میں عورت کے مقابلے میں جذبات جلد بھڑک اٹھتے ہیں۔ اس لئے مرد کو چاہئے کہ وہ عورت کے جذبات برانگیختہ کرے تاکہ وہ بھی جنسی طور پر بیدار ہو جائے۔ اس مقصد کے لئے مساس بہت ضروری ہے۔ مرد کو چاہئے کہ وہ عورت کے جذبات کو بھڑکائے اور اپنے بارے میں زیادہ فکر نہ کرے۔ کیونکہ عورت کے جذبات بھڑکنے کے بعد مرد کو اپنے جذبات میں اشتعال پیدا کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ اس کے برعکس اگر مرد کے جذبات عروج پر ہوں اور عورت ابھی جنسی اعتبار سے بیدار نہ ہوئی ہو تو مرد کو انزال کے بعد عورت تشنہ رہ جاتی ہے۔

شادی کے ابتدائی دنوں کے مسائل

شادی کے ابتدائی دنوں میں عورت میں عام طور پر جلد جنسی اشتعال پیدا نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ وہ شرم و حیا ہے جس کی بچپن ہی سے عورت کو تربیت دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ عورت ابھی شوہر سے مانوس نہیں ہوتی۔ اور اس کے دل میں ملاپ کے بارے میں مختلف قسم کے خوف ہوتے ہیں۔ بعض عورتوں کو یہ وہم ہوتا ہے کہ وہ خوبصورت نہیں۔ ان کا بدن سڈول اور متناسب نہیں یا ان کے سینے کا ابھار کم ہے۔ وہ اس خیال

سے گھبراتی ہیں کہ شوہر ان کے عریاں بدن کو دیکھ کر شاید مایوس ہو۔ اکثر یہ وہم ان عورتوں کو بھی ہوتا ہے جو بظاہر کافی خوبصورت ہوتی ہیں۔ اس لئے شادی کے ابتدائی دنوں میں عورت کا یہ وہم دور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تاکہ اسے یقین ہو جائے کہ وہ واقعی خوبصورت ہے اور اس کا انگ انگ شوہر کے لئے جاذب نظر ہے۔ صرف اسی طریقے سے عورت کا حجاب دور ہو سکتا ہے۔

شادی کے ابتدائی دنوں میں عورت میں جلد جنسی اشتعال پیدا نہیں ہوتا۔ اس لئے اس کے مخصوص اعضاء کو چھونا پڑتا ہے۔ کیونکہ یہ اعضاء جنسی اعتبار سے سب سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے آہستہ آہستہ آگے بڑھنا چاہئے۔ یعنی پہلے مخصوص اعضاء کے علاوہ دوسرے حصوں کو سہلایا جائے اور جب عورت میں جنسی اشتعال کے آثار دکھائی دینے لگیں تو آہستہ آہستہ مخصوص اعضاء کی طرف بڑھا جائے۔

جب عورت کے جذبات مشتعل ہوں تو اندام نہانی میں چکناہٹ پیدا جائے گی۔ اس موقعہ پر CLITORIS یعنی بظر میں تناؤ پیدا ہو جائے گا اور وہ اُبھر آئے گا۔ جس سے اُسے تلاش کرنا آسان ہو جائے گا۔ بظر کو معمولی سا سہلانے سے عورت کے جذبات بھڑک اٹھیں گے۔

ملاپ کے دوران مساس

ملاپ کے دوران عورت کے حساس حصوں کو سہلانا بند نہیں کر دینا چاہئے بلکہ یہ کام جاری رکھنا چاہئے۔ اس کے کئی فائدے ہیں۔ اس سے عورت کے جذبات میں اشتعال برقرار رہتا ہے بلکہ اس میں اور اضافہ ہوتا ہے اور عورت کو جلد نقطۂ عروج پر پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ جب مرد کو انزال ہو جائے تب بھی عورت کے بدن کو سہلانا فوراً بند نہیں کرنا چاہئے اور یہ کام اس وقت تک جاری رکھنا چاہئے جب تک عورت پرسکون نہ ہو جائے۔

جہاں تک مباشرت کے آسن کا تعلق ہے اس کا انحصار میاں بیوی کی پسند پر ہے۔ جس طریقے سے ملاپ میں دونوں کو زیادہ لطف آئے وہی طریقہ صحیح ہے۔

نسوانی حسّاس مقامات

مساس کے بارے میں ہر عورت کی پسند الگ الگ ہوتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کسی عورت کو ایک مخصوص مقام پر مساس سے زیادہ لطف آتا ہو جبکہ کسی دوسری عورت کو ایسا کرنے سے کوفت ہوتی ہو۔ بعض عورتیں کان کی لوؤں پر بوسے سے بے حد جنسی اشتعال محسوس کرتی ہیں۔ جب کہ دوسری عورتیں ایسا محسوس نہیں کرتیں۔ بعض ایسی عورتیں بھی ہیں جنہیں حساس حصوں کو سہلانے سے بالکل لطف نہیں آتا اور بعض ایسے حصوں کو سہلانے سے لطف آتا ہے جو عام طور پر جنسی اعتبار سے حساس نہیں ہوتے۔ مثلاً اکثر عورتوں کو کولہوں پر مساس سے کوئی خاص لطف محسوس نہیں ہوتا جبکہ بعض عورتوں کے جذبات کولہے کو معمولی سا سہلانے سے بھڑک اٹھتے ہیں۔

جنسی اعضاء اور بدن کے حساس حصوں کو اگر ایک ساتھ سہلایا جائے تو اس سے مرد اور عورت دونوں میں زبردست ہیجان پیدا ہو گا۔ بعض عورتوں کے ساتھ ایسی حرکات کرنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ اس کے بغیر وہ ملاپ کے دوران منزل نہیں ہوتیں۔

فریقِ مخالف کے حساس حصے خود تلاش کرنے پڑتے ہیں۔ یہ صرف تجربے سے ہی معلوم کیا جا سکتا ہے کہ میاں بیوی کے جسم میں کون سے حصے زیادہ حساس ہیں۔ بعض لوگوں میں تو آنکھیں بھی حساس ہوتی ہیں اور انہیں آنکھوں پر بوسے سے بے حد لطف آتا ہے۔

CLITORIS یعنی بظر عورت کا سب سے حساس عضو ہے۔ جسے چھونے سے زبردست اشتعال پیدا ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کے جذبات بھڑکانے کے لئے اسے سہلانا

ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ ایسا کئے بغیر وہ جنسی طور پر بیدار نہیں ہوتیں۔ CLITORIS دخول کے مقام سے تقریباً ایک انچ اوپر کی طرف اس جگہ ہوتا ہے جہاں اندامِ نہانی کے اندرونی لب آپس میں ملتے ہیں۔ اس کی شکل مٹر کے دانے کی طرح ہوتی ہے اور یہ جنسی اعتبار سے بہت حساس ہوتا ہے۔ خاص طور پر شادی کے ابتدائی دنوں میں۔ مختلف عورتوں میں بظر کا سائز مختلف ہوتا ہے۔

بعض اوقات یہ اتنا چھوٹا اور چھپا ہوا ہوتا ہے کہ اسے دیکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود یہ بہت حساس ہوتا ہے۔ عورت میں جنسی اشتعال سے قبل بظر تلاش کرنا بے سود ہے کیونکہ اس حالت میں یہ بہت چھوٹا اور نرم ہوتا ہے اور مشکل ہی سے تلاش کیا جا سکتا ہے۔ تاہم جب عورت جنسی اعتبار سے مشتعل ہو تو یہ کافی سخت ہو جاتا ہے اور ابھر آتا ہے۔ بظر کو انگلیوں کی پوروں سے بہت آہستہ آہستہ سہلانا چاہئے۔ بظر کے ارد گرد کا حصہ عموماً خشک ہوتا ہے اور عورت رگڑ سے ہلکی سی تکلیف محسوس کر سکتی ہے۔ جیسے جیسے عورت کے جذبات بھڑکنے لگتے ہیں' اندامِ نہانی میں رطوبت پیدا ہونے لگتی ہے۔ یہ رطوبت بظر کو سہلانے کے لئے چکناہٹ کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔ ورنہ اس مقصد کے لئے کوئی کریم وغیرہ بھی استعمال ہو سکتی ہے۔

ہیجان کی علامات

جب عورت کے جذبات بیدار ہوں تو اس کے اعضاء میں بعض خاص تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کی چھاتیاں تن جاتی ہیں اور نپلز (NIPPLES) سخت ہو کر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اندامِ نہانی میں رطوبت پیدا ہو جاتی ہے اور اندرونی چھوٹے لب پھول کر اپنی سطح سے بلند ہو جاتے ہیں۔ عورت کی آنکھوں کی پتلیاں چڑھ جاتی ہیں اور بعض اوقات آنکھوں میں گلابی ڈورے اترنے لگتے ہیں۔ وہ لذت آمیز سسکیاں بھرنے لگتی ہے اور مضطرب اور بے قرار ہو جاتی ہے۔ اس کے رویّے میں بھی واضح تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ مرد کو بھینچنے کے ساتھ ساتھ بعض ایسی حرکتیں بھی کرنے لگتی ہے جن سے وہ عام

جنسی حالات میں گریز کرتی ہے مثلاً مردانہ اعضاء کو چھونا یا مرد کے بدن کو چومنا وغیرہ۔ جنسی اشتعال کے دوران مختلف عورتوں کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ عورت کی شخصیت، تعلیم و تربیت، سماجی پس منظر اور جنسی تعلقات کے بارے میں اس کے نظریات اس کے رویہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر وہ پڑھی لکھی اور آزاد خیال ہے اور جنس کے بارے میں اس کے ذہن میں خوف نہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے جذبات کا کھل کر اظہار کرے اور کافی بے حجابی کا مظاہرہ کرے۔ لیکن اگر عورت پڑھی لکھی نہیں اور وہ پسماندہ یا کسی روایت پرست خاندان سے تعلق رکھتی ہے جہاں جنس کو گناہ سمجھا جاتا ہے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنے جذبات کو زیادہ سے زیادہ چھپانے کی کوشش کرے گی۔ ایک عام عورت کو جنسی ہیجان سے منزل ہونے تک عام طور پر بارہ تیرہ منٹ لگتے ہیں۔

چھاتیوں کو چومنے سے عورت کے جذبات بھڑک اٹھتے ہیں لیکن بچے کی پیدائش کے بعد جب عورت بچے کو دودھ پلاتی ہو تو ایسا کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ لعابِ دہن (تھوک) میں کئی طرح کے جراثیم ہوتے ہیں جو چھاتیوں میں سرایت کر سکتے ہیں اور اس سے سمّیت (INFECTION) کا خطرہ ہوتا ہے۔ جب عورت بچے کو دودھ پلانا بند کر دے تو اس کے کئی ہفتے بعد تک یہ احتیاط جاری رکھنی چاہئے اور چھاتیوں کو چومنے سے گریز کرنا چاہئے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مساس اور جنسی ملاپ دو الگ الگ فعل ہیں۔ وہ مساس کے بعد عین اس وقت جب عورت جنسی ہیجان کے عروج پر ہوتی ہے رُک جاتے ہیں یا بتی بجھانے، پردہ کھینچنے یا اسی قسم کے کسی دوسرے کام کے لئے بستر سے اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ بعض لوگ کپڑے اتارنے میں بہت زیادہ وقت ضائع کرتے ہیں جس سے جنسی ملاپ کا تسلسل ٹوٹ جاتا ہے۔ مساس اور جنسی ملاپ میں غیر ضروری وقفہ عورت کے جذبات کی شدت کم کر دیتا ہے۔ میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ جنسی ملاپ سے پہلے کمرے کو ٹھیک ٹھاک کر لیں اور ضرورت کی اشیاء مثلاً کوئی تولیہ اور تکیئے وغیرہ اپنے پاس رکھ لیں تا کہ ان چیزوں کے لئے اٹھنا نہ پڑے۔ ایک مرتبہ جب عورت کے جذبات بھڑک اٹھیں تو وقفہ دیئے بغیر مباشرت شروع کر دینی چاہئے۔

مردانہ حسّاس اعضاء

مردوں کے جذبات کو بھڑکانے کے لئے عموماً ان کے حساس حصوں کو سہلانا نہیں پڑتا۔ اس مقصد کے لئے بیوی کی جسمانی قربت ہی کافی ہوتی ہے۔ لیکن اگر شوہر تھکا ماندہ اور کمزور ہو اور جنسی فعل پر آمادہ نہ ہو تو اس کے حساس حصوں کو سہلانے سے وہ جنسی طور پر بیدار ہو سکتا ہے۔ بعض مرد اس قسم کی پیش قدمی کو پسند کرتے ہیں اور انہیں اپنے اعضاء پر عورت کے لمس سے بے حد لطف آتا ہے۔ اس طرح سے ان کے ذہن میں زبردست ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ بعض مرد اس قسم کی حرکت کو پسند نہ کریں۔ اس بات کا انحصار شوہر کی پسند اور ناپسند پر ہے۔ بعض مرد مساس میں خود تو بڑی گرمجوشی سے حصہ لیتے ہیں لیکن اگر عورت اس طرح کی کوئی حرکت کرے یا ان کے اعضاء کو چھوئے تو ان کو یہ بات غیر شائستہ اور فحش محسوس ہوتی ہے۔ عورت کو چاہئے کہ وہ اپنے شوہر کے مزاج کے مطابق اس سلسلے میں خود فیصلہ کرے۔

جنسی اعضاء کے علاوہ مردوں میں کئی اور مقامات بھی جنسی اعتبار سے حساس ہوتے ہیں۔ مثلاً کانوں کی لویں، نپلز اور رانوں کا اندرونی حصہ۔ بعض مردوں کی کمر پر ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ اگر انگلیوں سے چھوا جائے تو انہیں بہت لطف آتا ہے۔ یہ حرکت ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے سے شروع کرتے ہوئے ایک ایک انچ کر کے اوپر بڑھنا چاہئے اور ہر مرتبہ تھوڑا سا دباؤ ڈالنا چاہئے۔ جب انگلیاں اس مقام پر پہنچیں گی جو بہت حساس ہے تو مرد اپنے بدن کو ہلکے سے جھٹکے سے اوپر اٹھائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر مرد پر یہ تجربہ کامیاب ہو لیکن پھر بھی اکثر مرد کمر پر انگلیوں کے لمس سے لذت محسوس کرتے ہیں۔

سونے کا کمرہ

میاں بیوی کو سونے کے کمرے پر خاص توجہ دینی چاہئے۔ یہ ایک محفوظ کمرہ ہونا چاہئے جہاں سے آوازیں باہر نہیں جانی چاہئیں۔ مباشرت کے دوران عورت کی لذت بھری مختلف طرح کی آوازیں دو دھاری تلوار کا کام کرتی ہیں۔ ان سے نہ صرف مرد کے جذبات میں زبردست ہیجان پیدا ہوتا ہے بلکہ خود عورت کو بھی یہ آوازیں پیدا کرنے میں لطف آتا ہے۔ اگر میاں بیوی کو یہ خطرہ ہو کہ یہ آوازیں باہر پہنچ رہی ہیں اور دوسرے انہیں سن رہے ہیں تو اس سے ان کے جذبات سرد پڑنے لگتے ہیں۔ اگر ایسا کمرہ میسر نہ ہو تو پھر کمرے میں موسیقی لگائی جا سکتی ہے تا کہ موسیقی کی آواز میں دوسری آوازیں دب جائیں۔ سردیوں کے موسم میں سونے کے کمرے میں حرارت کا انتظام ہونا چاہئے۔ ورنہ ٹھنڈی ہوا اور سردی جذبات کو بھی سرد کر دیں گی۔

اس کے بعد جس چیز پر توجہ دینے کی ضرورت ہے وہ ہے بستر۔ مباشرت کے لئے ڈبل بیڈ بہت ہی ضروری ہے کیونکہ صرف ڈبل بیڈ پر ہی اتنی جگہ میسر آ سکتی ہے جہاں میاں بیوی آزادانہ طور پر حرکت کر سکتے ہیں۔ ایک آدمی کے یعنی چھوٹے بیڈ پر میاں بیوی کی حرکت بہت محدود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بستر میں زیادہ لچک نہیں ہونی چاہئے۔ ایسا پلنگ یا چارپائی جس میں گڑھا پڑا ہو مباشرت کے لئے انتہائی ناموزوں ہے۔ خاص طور پر سرعت انزال کے عادی لوگ بستر کی طرف خاص توجہ دیں کیونکہ نرم اور لچک دار بستر پر زیادہ رگڑ کی وجہ سے جلد انزال کا خطرہ ہوتا ہے۔ مختصراً یہ کہ بستر بڑا اور کشادہ ہونا چاہئے اور اس میں چرچراہٹ نہیں ہونی چاہئے۔ گدے بھی زیادہ نرم نہیں ہونے چاہئیں۔ کیونکہ اس قسم کے گدوں میں جسم دھنس جاتا ہے اور حرکت میں مشکل پیش

آتی ہے۔ اس کے علاوہ بستر پر دو تکئے اور دو تولئے موجود ہونے چاہئیں تا کہ ضرورت کے وقت کام آ سکیں۔ سونے کے کمرے کے فرش پر اگر قالین نہیں تو کم از کم چٹائی ضرور ہونی چاہئے تا کہ اگر بستر استعمال نہ کیا جائے تو چٹائی استعمال کی جا سکے۔

خواب گاہ میں مدھم روشنی کا بھی انتظام ہونا چاہئے۔ مکمل اندھیرے اور بہت زیادہ روشنی میں مباشرت زیادہ پر لطف نہیں ہوتی۔ ملاپ کے دوران عورت کو دیکھنے سے مرد میں جو اشتعال پیدا ہوتا ہے مکمل اندھیرے میں وہ اس سے محروم رہتا ہے۔ ملاپ کے دوران بیوی کے چہرے سے اس کی جذباتی کیفیت کا اندازہ لگانا آسان ہوتا ہے اور یہ کام اندھیرے میں نہیں ہو سکتا۔ زیادہ روشنی آنکھوں کو چبھتی ہے اور اس میں مدھم روشنی جیسی پراسراریت بھی نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی ایک رنگ کا بلب بدل کر دوسرے رنگ کا بلب لگایا جا سکتا ہے۔ روشنی کا رنگ بدلنے سے کمرے کے ماحول میں حیرت انگیز تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ بعض رنگ جذبات میں زبردست ہیجان پیدا کرتے ہیں۔

سہاگ رات

سہاگ رات عورت کی زندگی کی سب سے اہم رات ہے۔ جو اسے ہمیشہ یاد رہتی ہے۔ اس رات عورت ایک بالکل نئے جسمانی اور جذباتی تجربے سے دوچار ہوتی ہے۔ وہ اپنا بدن ایک ایسے مرد کے سپرد کر رہی ہوتی ہے جو اس سے پہلے اس کے لئے بالکل اجنبی تھا۔ اس کے ذہن میں کئی طرح کے خیالات گردش کر رہے ہوتے ہیں۔ خدا جانے اس کا شوہر کیسا ہو؟ وہ اس سے کیسا برتاؤ کرے۔ اسے ازدواجی زندگی راس آئے یا نہ آئے۔ خدا جانے میں شوہر کو پسند آؤں یا نہ آؤں۔ ان خیالات کے ساتھ ساتھ ایک نئے جسمانی تجربے کا خوف' شرم و حیا' ایک اجنبی مرد کے سامنے عریاں ہونے کا ڈر' ماں باپ کے گھر سے دور ایک بالکل نیا ماحول جہاں اس کے سونے کے کمرے سے لے کر گھر کے افراد تک سب اجنبی ہیں۔ یہ سب احساسات عورت کے جذبات اور ذہنی

حالت کو پانی کے بلبلے سے بھی زیادہ نازک بنا دیتے ہیں۔ چنانچہ عورت کو ان تبدیلیوں سے مانوس کرنے کے لئے بہت زیادہ محبت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس رات عورت کے ذہن پر جو نقوش ثبت ہو جاتے ہیں وہ ساری زندگی قائم رہتے ہیں۔ عورت مرد کے بارے میں جو رائے پہلی رات قائم کر لیتی ہے وہ عموماً ہمیشہ قائم رہتی ہے۔

بنیادی غلطیاں

یہی رات ہے جب مرد بے شمار غلطیاں کرتے ہیں۔ جس سے آگے چل کر ازدواجی زندگی بے حد متاثر ہوتی ہے۔ کچھ مرد عورت پر بے جا رعب جمانے کی کوشش کرتے ہیں کیونکہ انہوں نے سن رکھا ہوتا ہے کہ اگر عورت پر اس رات مرد کا رعب پڑ جائے تو وہ ساری زندگی قائم رہتا ہے۔ وہ عورت سے ایسا سلوک کرتے ہیں جیسے آقا کے قدموں میں کوئی باندی ہو۔ بعض مرد عورت کی دل جوئی کے بجائے اسے اپنی عادتوں اور فطرت کے بارے میں بتانا شروع کر دیتے ہیں۔ اور مختلف طرح کی نصیحتیں کرنے لگتے ہیں۔ دوسری قسم کے لوگ عورت کو اپنی ذہنی اور نفسیاتی الجھنوں کا تختہ مشق بناتے ہیں۔ وہ عورت سے اس طرح برتاؤ کرتے ہیں جیسے وہ انہیں بہت سستے داموں یا مفت مل گئی ہو۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ یہ رات محض جنسی تسکین کے لئے ہے۔

مردوں کا اس قسم کا رویہ عورت میں کئی ذہنی پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے۔ اور پہلی رات ہی سے ازدواجی زندگی کی بنیادوں میں شگاف پڑ جاتا ہے۔ اس رات بہت سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا چاہئے کیونکہ شب عروسی کو دو ایسے افراد کا ملاپ ہوتا ہے جن کی اپنی الگ الگ شخصیت ہوتی ہے۔ ان کا خاندانی سماجی اور اقتصادی پس منظر بھی مختلف ہو سکتا ہے۔ زندگی کے بارے میں ان کے تصورات بھی الگ الگ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ عورتوں کی فطرت بنیادی طور پر رومانی ہوتی ہے۔ ان کے ذہن میں اپنی پسند کے مرد کے بارے میں بلوغت ہی سے ایک تصور ہوتا ہے۔ اگر مرد اس تصور سے مختلف ہو تو انہیں شدید جذباتی دھچکا لگتا ہے۔ اس کے باوجود عورت کوئی معمہ نہیں۔ شادی کی پہلی رات عورت سے بڑی نرمی کا برتاؤ کرنا چاہئے۔ شوہر کو بیوی کے حسن کی تعریف اور اس سے

محبت کا اظہار کرنا چاہئے اور اسے یہ یقین دلانا چاہئے کہ میں تمہارے دکھ سکھ کا شریک اور تمہارا دوست ہوں۔

یہ سوچنا بالکل غلط ہے کہ شب عروسی محض جنسی تسکین کے لئے ہے۔ جنسی تسکین کے لئے جلد بازی اور زبردستی عورت کے جذبات کو مجروح کر سکتی ہیں۔ جس سے آئندہ زندگی پر برا اثر پڑتا ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اکثر عورتیں پہلی مرتبہ جنسی پیش قدمی کے دوران زبردست مزاحمت کرتی ہیں۔

وہ جنسی فعل سے خوف زدہ ہوتی ہیں کیونکہ معاشرہ انہیں یہی سکھاتا ہے۔ بچپن ہی سے ان کے ذہن میں یہ بات بٹھا دی جاتی ہے کہ جنس باعثِ شرم اور گناہ ہے۔ ہمارے یہاں اکثر عورتوں کو جنس کے بارے میں دو چار باتیں بھی معلوم نہیں ہوتیں۔ اس کے علاوہ نفسیاتی طور پر ان کے ذہن میں یہ خوف بھی ہوتا ہے کہ جس چیز یعنی عصمت کی انہوں نے ہمیشہ حفاظت کی تھی وہ آج ان سے چھن جائے گی۔

مرد کو پہلی رات انتہائی محبت اور نرمی کا مظاہرہ کرنا چاہئے اور اسے اپنی جنسی تسکین کے لئے جلد بازی نہیں کرنی چاہئے۔ پہلی مرتبہ ایک مرد کے سامنے بے لباس ہونا عورت کے لئے بہت مشکل ہوتا ہے۔ عورت یہ سوچ کر کہ وہ مرد کے سامنے اچانک بالکل عریاں ہو جائے گی خوفزدہ ہونے لگتی ہے۔ اور اس پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ حجاب ختم ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو یہ وہم ہوتا ہے کہ ان کی چھاتیوں کا ابھار بہت کم ہے۔ انہیں یہ خدشہ بھی ہوتا ہے کہ کہیں شوہر ان کے عریاں بدن کو دیکھ کر مایوس نہ ہو۔ اس قسم کے وہم اور خدشات ان کے خوف میں اور اضافہ کرتے ہیں۔ ایسی عورتوں کو یہ یقین دلانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ بے حد دلکش ہیں۔

بعض مرد شادی کی پہلی رات تشدد پر اتر آتے ہیں۔ وہ بیوی کو حکم دیتے ہیں کہ فوراً کپڑے اتار دو۔ اگر وہ مزاحمت کرے تو زبردستی اس کے کپڑے اتارنے لگتے ہیں۔ اس قسم کی وحشیانہ حرکتوں سے عورت کے جذبات مجروح ہوتے ہیں' اور اس کے دل میں مرد کے خلاف نفرت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ عورت کو تو عریاں ہونے پر مجبور نہیں کرتے بلکہ تھوڑی ہی دیر بعد اپنے کپڑے اتارنے لگتے ہیں۔ ایک مرد کو اپنے

سامنے عریاں دیکھ کر نئی نئی دلہن کو سخت پریشانی اور گھبراہٹ ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ تنا ہوا مردانہ عضو ایک ناتجربہ کار کنواری لڑکی کو بہت لمبا محسوس ہوتا ہے اور وہ جنسی فعل کے تصور سے گھبرانے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عورت کو اپنے جنسی اعضاء کے بارے میں کچھ معلوم نہیں ہوتا۔ وہ یہ سمجھتی ہے کہ عضو کے مقابلے میں اس کی اندام نہانی (VAGINA) بہت چھوٹی ہے۔ اس کے علاوہ اس نے یہ بھی سن رکھا ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ جنسی ملاپ کے دوران خون نکلتا ہے اور بے حد درد ہوتا ہے۔

بعض مردوں کو یہ جنون ہوتا ہے کہ شادی کی پہلی رات انہیں اپنی جنسی قوت کا بھرپور مظاہرہ کرنا چاہئے تاکہ عورت پر ہمیشہ کے لئے شوہر کی مردانگی کا رعب قائم ہو جائے۔ اس مقصد کے لئے وہ عورت سے زبردستی پر اتر آتے ہیں جس سے عورت کے جذبات کو زبردست دھچکا لگتا ہے اور اندام نہانی میں عضو کو زبردستی داخل کرنے سے اسے شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ اس مرحلے پر عورت میں ابھی جنسی ہیجان نہیں ہوتا۔ اس لئے اندام نہانی خشک ہونے کی وجہ سے اسے اور زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔

شادی کی پہلی رات دلہن کے ساتھ بہت نرمی کا برتاؤ کرنا چاہئے۔ اسے پیار بھری باتوں سے مسحور کرنا چاہئے اور محبت سے لبریز بوسوں کے ساتھ ساتھ اس کے جسم کے حساس حصوں کو بہت نرمی سے سہلانا چاہئے۔ یہاں حساس حصوں سے مراد جنسی اعضاء نہیں بلکہ وہ تمام حساس حصے ہیں جو جنسی اعضاء کے علاوہ ہیں۔ مرد کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اس کا کام عورت کو ایک بالکل نئے تجربے کے لئے تیار کرنا ہے۔ اس لئے اسے ایک ایک کر کے قدم اٹھانا چاہئے۔ اکثر لوگ چاہتے ہیں کہ ان کی بیوی کو کسی مرد نے چھوا تک نہ ہو اس کے باوجود وہ یہ توقع رکھتے ہیں کہ عورت جنسی معاملات میں تجربہ کار ہو۔ یہ دو متضاد باتیں ہیں۔ اگر عورت کنواری ہو گی تو وہ جنسی معاملات میں یقیناً ناتجربہ کار ہو گی۔

عورت کی طرف سے مزاحمت

اگر عورت مرد کی طرف سے پیش قدمی پر شدید ردعمل کا اظہار کرے اور مزاحمت

جاری رکھے تب بھی صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے۔ اگر یہ مزاحمت کم نہ ہو اور عورت کسی طرح آمادہ نہ ہو تو جنسی ملاپ کے خیال کو اگلی رات تک ملتوی کر دینا چاہئے۔ اگر اگلی رات بھی عورت مزاحمت جاری رکھے تو جنسی ملاپ کو اس سے اگلی رات' ایک ہفتے یا کئی ہفتوں تک ملتوی کیا جا سکتا ہے۔ یہ کوئی لازمی نہیں کہ شادی کی پہلی رات مباشرت ضرور کی جائے۔ جنسی اعتبار سے پیش قدمی صرف اس وقت کرنی چاہئے جب عورت مرد سے بے تکلف ہو جائے اور وہ جنسی حرکات سے لطف اندوز ہونے لگے۔ اس دوران مرد کو بیکار ہو کر نہیں بیٹھ رہنا چاہئے بلکہ عورت کے جذبات میں اشتعال پیدا کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہئے۔ اس مقصد کے لئے شائستگی کی حدود میں رہتے ہوئے عورت کے حساس حصوں کو چھونا اور سہلانا چاہئے۔ لیکن اندامِ نہانی یا بظر (CLITORIS) وغیرہ کو نہیں چھونا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے عورت جنسی اعتبار سے بیدار ہونے کی بجائے اور مزاحمت کرے گی۔

کنوار پن

ہر نوجوان عورت میں اندامِ نہانی کے کناروں کے ساتھ ساتھ ایک جھلی ہوتی ہے۔ جسے پردۂ بکارت (HYMEN) کہتے ہیں۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ اگر لڑکی کنواری ہو تو پردۂ بکارت ضرور موجود ہوتا ہے۔ یہ بات سو فیصد درست نہیں۔ یہ پردہ اچھلنے کودنے' ورزش کرنے' سائیکل چلانے اور اسی قسم کے دوسرے سخت کام کاج سے پھٹ جاتا ہے۔ حالانکہ لڑکی ابھی کنواری ہوتی ہے۔

پہلی مرتبہ جنسی ملاپ کے دوران پردۂ بکارت کے پھٹنے سے اندامِ نہانی سے تھوڑا سا خون نکلتا ہے۔ عام لوگ اسے کنوار پن کی علامت سمجھتے ہیں کیونکہ ان کی معلومات کے مطابق پہلی مرتبہ ملاپ سے ہی یہ پردہ پھٹتا ہے۔ اور خون نکلتا ہے۔ اگر ملاپ کے دوران خون نہ نکلے تو شوہر یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی نئی نویلی دلہن کنواری نہیں تھی۔ اس کے دل میں طرح طرح کے شبہات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جس سے ازدواجی زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ یہ سب باتیں کم علمی پر مبنی ہیں۔ بعض عورتوں میں پردہ بکارت موجود ہوتا ہے

اور وہ جنسی ملاپ کے دوران با آسانی پھٹ جاتا ہے۔ نہ زیادہ درد ہوتا ہے اور نہ ہی زیادہ خون نکلتا ہے۔ بعض اوقات پردۂ بکارت موجود ہوتا ہے لیکن مباشرت کے دوران درد نہ ہونے اور خون نہ نکلنے کی وجہ سے اس کے پھٹنے کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ حالانکہ مباشرت کی وجہ سے یہ پردہ پھٹ چکا ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ پردہ بہت سخت ہوتا ہے اور زور لگانے کے باوجود نہیں پھٹتا۔ مجبوراً سرجن کی مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔

بعض مشکلات کا حل

اکثر لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ پردہ بکارت کی موجودگی کی صورت میں جنسی فعل کیسے سرانجام دیا جائے تا کہ پردہ بکارت پھٹنے میں مشکل پیش نہ آئے۔ اور عورت کو درد بھی کم ہو۔ اس مقصد کے لئے عورت بستر پر بالکل سیدھی لیٹ جائے اور اپنے پاؤں بستر پر رکھ کر گھٹنے دونوں طرف پھیلا دے۔ اگر عورت کے چوتڑوں کے نیچے ایک تکیہ رکھ لیا جائے تو یہ اور زیادہ بہتر ہو گا۔ کیونکہ اس طرح اندام نہانی مرد کے عضو کے سامنے آ جاتی ہے۔ اس کے بعد شوہر اندام کے اوپر کی طرف عضو داخل کرے اور پردہ بکارت پر دباؤ ڈالے۔ عموماً یہ پردہ اس طریقے سے پھٹ جاتا ہے۔ عورت کو معمولی سا درد ضرور ہوتا ہے۔ لیکن یہ تکلیف زیادہ دیر نہیں رہتی۔ بعض اوقات پردے کے پھٹنے سے معمولی سا خون بھی نکلتا ہے۔ لیکن اگر خون زیادہ مقدار میں نکلنے لگے تو عورت کو چاہئے کہ وہ اپنی رانوں اور ٹانگوں کو آپس میں جوڑ لے۔ اس طرح خون خود بخود بند ہو جائے گا۔

اگر پہلی مرتبہ زور لگانے کے باوجود پردہ بکارت نہ پھٹے تو بار بار زور نہیں لگانا چاہئے۔ اور اس کام کو اگلی رات تک ملتوی کر دینا چاہئے۔ اگلی رات اس سے اگلی رات یا کچھ عرصہ بعد پردہ بکارت ضرور پھٹ جائے گا۔ پردہ بکارت کو ختم کرنے کے لئے ایک ہی وقت میں بار بار کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ عموماً تین چار مرتبہ ایسا کرنا کافی ہوتا ہے۔ بار بار کوشش کرنے سے عورت خوفزدہ ہو جائے گی۔ اور وہ جنسی ملاپ سے گھبرانے لگے گی۔ جس سے ازدواجی زندگی پر برا اثر پڑے گا۔ پردہ بکارت کو دور کرنے میں عورت بھی مدد کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لئے اسے چاہئے کہ جب شوہر زور سے عضو داخل کر رہا ہو

تو وہ پیچھے ہٹنے کی بجائے آگے یعنی عضو کی طرف زور لگائے۔ پردہ بکارت کو انگلی کی مدد سے بھی پھاڑا جا سکتا ہے۔ شوہر بیوی کے جذبات میں ہیجان پیدا کرے اور اس کے نسوانی اعضاء کو سہلاتے ہوئے آہستہ سے ایک انگلی اندام میں داخل کرے اور پھر آہستہ سے دوسری انگلی بھی داخل کر دے۔ لیکن یہ حرکت پیار محبت اور مساس کے طور پر کرنی چاہئے۔ اور صرف اس حد تک کرنی چاہئے جس حد تک بیوی اجازت دے۔ اگر بیوی کو یہ حرکت ناگوار ہو تو زبردستی سے گریز کرنا چاہئے۔

اگر شوہر اور بیوی کوشش کے باوجود پردہ بکارت کو ختم کرنے میں ناکام رہیں تو ہاتھ پر ہاتھ دھرے نہیں بیٹھ رہنا چاہئے بلکہ کسی ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ وہ جراحی کے بہت معمولی آلے کے ذریعے باآسانی پردہ بکارت میں چھید کر کے اسے راستے سے ہٹا دے گی اور اس تمام کام میں صرف چند منٹ صرف ہوں گے۔ جنسی ملاپ سے قبل عورت خود بھی پردہ بکارت میں چھید کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ گرم پانی سے نہانے کے دوران آہستہ سے ایک انگلی اندام نہانی میں داخل کرے۔ اور ضرورت پڑے تو دو یا تین انگلیاں بھی اندام میں داخل کی جا سکتی ہیں۔

اکثر لوگ مردانہ عضو کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور عضو کے سائز کے بارے میں انہیں طرح طرح کی غلط فہمیاں ہوتی ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ جنسی قوت اور مردانگی کا انحصار عضو کی لمبائی اور موٹائی پر ہے۔ اگر عضو قدرے چھوٹا ہے تو وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ عام طور پر وہ سنی سنائی باتیں ہیں جو اکثر لوگوں نے مشہور کر رکھی ہیں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ مردانگی کا عضو کی لمبائی اور موٹائی سے کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی عورت کی تسکین کے لئے بہت لمبے یا موٹے عضو کی ضرورت ہوتی ہے۔

اصل چیز عضو کی سختی اور جنسی ملاپ کی ٹیکنیک یعنی فن ہے۔ اگر عضو میں مناسب سختی پیدا ہوتی ہے اور مرد جنسی ملاپ کے فن سے بھی واقف ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ عورت کو مطمئن نہ کر سکے۔ اگر عضو کافی چھوٹا ہو تو جنسی ملاپ کے ایسے آسن موجود ہیں جن سے یہ کمی دور کی جا سکتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بعض عورتیں چھوٹے عضو کو ترجیح دیتی ہیں

کیونکہ ایسا عضو سختی کی وجہ سے زیادہ گہرائی تک جا سکتا ہے۔

نسوانی ہیجان اور انزال

مردوں کی طرح عورتیں بھی مباشرت کے دوران جنسی لذت کے نقطہ عروج پر پہنچتی ہیں۔ انگریزی میں اسے (ORGASM) یعنی انزال کہتے ہیں۔ لیکن مردوں کی طرح عورتوں کے جنسی اعضاء سے مادہ منویہ کی قسم کی کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ صرف ملاپ سے پہلے جنسی ہیجان کی وجہ سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جو اندام کو چکنا کرتی ہے تا کہ عضو آسانی سے داخل ہو سکے۔ جب عورت جنسی لذت کے نقطہ عروج پر پہنچتی ہے تو مرد کی طرح اسے بھی بے حد لذت محسوس ہوتی ہے۔ جس کے بعد جذباتی اور جسمانی طور پر اس کی تسکین ہو جاتی ہے۔ مردوں میں بھی (ORGASM) سے مراد جنسی لذت کا نقطہ عروج ہے جہاں پہنچ کر انہیں انزال ہو جاتا ہے اور عضو کی سختی کم ہو جاتی ہے۔

جنسی علوم کے بعض ماہرین کا خیال ہے کہ عورت دو جگہوں پر اشتعال سے منزل ہوتی ہے۔ ایک اندامِ نہانی کے اندر اور اندرونی لبوں پر لمس سے اور دوسرا بظر (CLITORIS) کو سہلانے سے۔ بعض عورتیں ان میں سے کسی ایک طریقے کو بے حد پسند کرتی ہیں اور اسے دوسرے طریقے پر ترجیح دیتی ہیں۔ جب کہ اکثر عورتیں جنسی ملاپ کے دوران دونوں طریقوں کو پسند کرتی ہیں اور دونوں طریقوں سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اندام کے اندر عضو کے لمس کی لذت اور بظر کو چھونے اور سہلانے سے پیدا ہونے والی لذت دونوں میں کوئی فرق نہیں۔ چاہے دونوں میں سے ایک طریقہ اختیار کیا جائے یا بیک وقت دونوں طریقے استعمال کئے جائیں' عورت کو نقطہ عروج پر پہنچ کر منزل ہونے میں ایک ہی جیسا لطف محسوس ہوتا ہے۔ تاہم اگر دونوں طریقے بیک وقت استعمال کئے جائیں تو عورت کے جذبات میں زبردست اشتعال پیدا ہو جاتا ہے اور وہ جلد منزل ہو سکتی ہے۔ جنسی ملاپ سے پہلے بھی

یعنی مساس کے دوران اگر عورت کی اندامِ نہانی کے شروع کے ایک تہائی حصے' چھوٹے لبوں اور بظر کو بیک وقت چھوا اور مسلا جائے تو اس میں بہت زیادہ ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔

ایک سے زیادہ مرتبہ

اگر مرد کو اپنے جذبات پر قابو ہو اور وہ مباشرت کو طول دینا جانتا ہو تو وہ ملاپ کے دوران عورت کو ایک سے زیادہ مرتبہ اور بعض اوقات کئی مرتبہ نقطہ عروج تک لے جا سکتا ہے اور عورت مباشرت کے دوران کئی مرتبہ منزل ہو سکتی ہے تاہم ایک عام مرد کو جنسی اشتعال سے انزال تک پانچ چھ منٹ لگتے ہیں جب کہ ایک اوسط درجے کی عورت کو منزل ہونے میں دس سے بارہ منٹ لگتے ہیں لیکن اس مقصد کے لئے جنسی فعل کی رفتار اور حرکات کا جاری رہنا ضروری ہے۔ اگر جنسی فعل کی رفتار سست پڑ جائے تو یہ مدت بڑھ بھی سکتی ہے۔

بعض عورتیں جلد منزل ہو جاتی ہیں لیکن بعض عورتوں کو اس میں بہت لگتی ہے ایسی عورتیں جن کے ذہن میں جنس کے بارے میں خوف موجود نہیں اور وہ جنسی ملاپ کو انسانی فطرت کا تقاضا سمجھتے ہوئے اس سے لطف اندوز ہونا چاہتی ہیں جلد ہی جنسی تسکین حاصل کر لیتی ہیں۔ اس کے برعکس وہ عورتیں جو مباشرت کو گناہ' مکروہ اور غیر شریفانہ فعل سمجھتی ہیں اور جن کے ذہن میں بچپن ہی سے جنس کے بارے میں طرح طرح کے خوف بٹھا دیئے جاتے ہیں عموماً منزل ہونے میں بہت زیادہ وقت لیتی ہیں۔ ایسی عورتوں کے شوہروں کو بہت دیر تک مباشرت جاری رکھنا پڑتی ہے جو بعض مردوں کیلئے ممکن نہیں۔

کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو یہ بتا ہی نہیں سکتیں کہ انہیں کبھی انزال ہوا ہے یا نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض عورتوں کو انزال سے زیادہ اور بعض کو نسبتاً کم لذت محسوس ہوتی ہے اس کے علاوہ بعض عورتیں منزل ہوتی ہیں لیکن انہیں پتہ نہیں چلتا۔ اکثر عورتیں ایسی بھی ہیں جنہیں انزال نہیں ہوتا لیکن اس کے باوجود وہ مساس اور جنسی ملاپ سے بڑی لطف اندوز ہوتی ہیں۔ ان تمام باتوں کا انحصار عورت کے مزاج پر ہے۔ ایسی

عورتیں انزال کو زیادہ اہمیت نہیں دیتیں۔ وہ مباشرت کے دوران شوہر کی قربت بدن کے لمس اور عضو کے دخول ہی سے مطمئن رہتی ہیں۔ بعض عورتیں اتنی شرمیلی ہوتی ہیں کہ وہ لطف اندوز ہونے کے باوجود شوہر کو کچھ نہیں بتاتیں۔

مردوں کی بعض الجھنیں

بعض ماہرین نے عورت کے منزل ہونے پر بہت زور دیا ہے جس سے اکثر مرد یہ سوچنے لگے ہیں کہ اگر وہ اپنی بیوی کو انزال سے ہمکنار نہیں کر سکتے تو وہ مرد ہی نہیں۔ اس سے وہ ذہنی الجھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کی توجہ جنسی ملاپ سے ہٹ کر منزل کرنے کے مسئلے پر مرکوز ہو جاتی ہے اور وہ مباشرت کے دوران فکر مند ہونے لگتے ہیں۔ یہ پریشانی ان کی جنسی صلاحیت پر برا اثر ڈالتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے مباشرت ایک مہم کی حیثیت اختیار کر لیتی ہے اور وہ چوٹی تک پہنچنے کی کوشش میں الٹا پیچھے لڑھک جاتے ہیں۔ مردوں کو چاہئے کہ وہ عورت کو منزل کرنے کے معاملے میں زیادہ فکر مند نہ ہوں۔ اگر عورت انزال کے بغیر خوش اور مطمئن ہے تو اس بارے میں پریشانی بیکار ہے۔ عورت جنسی اعتبار سے مطمئن ہو تو منزل نہ ہونے سے اس کی صحت اور مزاج پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔

بعض لوگ اس سے ملتی جلتی ایک اور الجھن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ میاں بیوی دونوں کو عین ایک ہی وقت میں انزال ہو یعنی جب عورت منزل ہو رہی ہو تو عین اسی وقت مرد کو انزال ہونا چاہئے۔ بعض اوقات ایسا خود بخود ہو جاتا ہے لیکن اکثر ایسا نہیں ہوتا۔ اگر ایسا نہ ہو تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اس معاملے کو ذہنی الجھن بنا لیا جائے تو اس سے جنسی صلاحیت پر برا اثر پڑتا ہے۔ اگر عورت جنسی ملاپ کے دوران محبت اور گرم جوشی کا مظاہرہ کرتی ہے اور بعد میں بھی اس کا مزاج خوشگوار رہتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنی ازدواجی زندگی سے مطمئن ہے۔

جنسی ملاپ سے عورت کس قدر لطف اندوز ہوتی ہے اس کا زیادہ تر انحصار مرد پر ہے۔ اگر مرد اناڑی ہے اور اسے جنسی ملاپ کے فن سے واقفیت نہیں تو وہ عورت کو تسکین دینے میں ناکام رہے گا لیکن اگر عورت کے لاشعور میں جنس سے خوف اور نفرت موجود

ہے تو مرد اپنی مہارت کے باوجود اسے مطمئن نہیں کر سکتا۔ جنسی ملاپ سے لطف اندوز ہونے کے لئے ضروری ہے کہ عورت مباشرت میں حقیقی دلچسپی لے، اس کا ذہن پرانے اور فرسودہ خیالات سے پاک ہو اور وہ ملاپ کے دوران مرد کا پورا پورا ساتھ دے۔ بعض اوقات عورتیں شادی کے ابتدائی دنوں میں شرم و حیا اور جھجک محسوس کرتی ہیں لیکن رفتہ رفتہ یہ شرم وحیا ختم ہو جاتی ہے اور وہ جنسی معاملات میں دلچسپی لینے لگتی ہیں۔

عورتوں کو مباشرت کے نقطہ عروج تک لے جانے کے لئے ضروری ہے کہ:

1- ان کے ذہن کو جنس کے بارے میں فرسودہ اخلاقی بندشوں سے پاک کیا جائے۔

2- ان سے محبت اور نرمی کا سلوک کیا جائے تا کہ وہ پوری طرح تعاون کریں۔

3- انہیں جنسی طور پر بیدار کرنے کے لئے جنسی تعلقات کے فن سے کام لیا جائے اور خود مرد کو بھی جلد انزال نہ ہو۔

عورت میں جنسی جذبات بیدار کرنے کے لئے مرد کو مساس کے فن سے واقف ہونا چاہئے۔ اسے پتہ ہونا چاہئے کہ عورت کن باتوں اور کن حرکتوں سے ہیجان محسوس کرتی ہے۔ اس کے حساس حصے کہاں ہیں اور وہ اپنے بدن پر کہاں کہاں مساس پسند کرتی ہے۔ ان سب باتوں کے ساتھ ساتھ عورت کو بھی چاہئے کہ وہ اپنی جذباتی کیفیت سے مرد کو آگاہ کرتی رہے۔ مختلف آسن اور اندام خاص پر مساس بھی عورت کے منزل ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ عورت میں جنسی ہیجان کے لئے بظر اندام کے اندرونی چھوٹے لب اور اندام کا دہانہ سب سے حساس مقامات ہیں۔ بظر پر لمس عورت میں انزال کے لئے خاص اہمیت رکھتا ہے۔ عورت کے جنسی اعتبار سے سب سے زیادہ حساس حصے اندام نہانی کی سطح پر ہوتے ہیں۔ اس لئے عضو کو بہت اندر تک داخل کئے بغیر اندام نہانی کی سطح پر مساس سے عورت میں سخت ہیجان پیدا کیا جا سکتا ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مرد ہر طرح کی عورت کو مطمئن کر سکتا ہے بشرطیکہ اسے جنسی ملاپ کے فن سے واقفیت ہو۔ عورت کو تسکین دینے کے لئے عضو کی بہت زیادہ موٹائی لمبائی اور غیر معمولی جنسی قوت کی ضرورت نہیں۔

جب عورت میں جنسی ہیجان پیدا ہوتا ہے تو اندام سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔ یہ

رطوبت بظر اور اندام نہانی کے دوسرے حصوں پر مساس کے لئے چکناہٹ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔

مرد کے مادہ منویہ کے اخراج سے بھی عورت کو منزل ہونے میں مدد ملتی ہے۔ بعض عورتوں کو صرف اس وقت تسکین ہوتی ہے جب مرد کا مادہ منویہ اندام میں خارج ہوتا ہے۔ ایسی عورتیں ضبط تولید کے بعض مصنوعی طریقوں کو پسند نہیں کرتیں کیونکہ اس سے ان کی جنسی تسکین میں خلل پڑتا ہے۔

اگر عورت ہر مرتبہ جنسی ملاپ کے بعد تسکین سے محروم رہے تو بعض اوقات اسے اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرنے کے لئے شوہر کی مدد سے یا اکیلے ہی خود لذتی (Masturbation) میں ملوث ہونا پڑتا ہے۔ مجبوری کے تحت ایسا کرنا پڑتا ہے۔ ورنہ لگاتار جنسی اشتعال اور مسلسل جنسی تشنگی کی وجہ سے عورت کو مختلف ذہنی اور جسمانی امراض گھیر سکتے ہیں۔

سخت معیار

بعض لوگ چاہتے ہیں کہ جنسی ملاپ ہر مرتبہ کامیاب رہے اور اس کا نتیجہ جنسی تسکین کی صورت میں ظاہر ہو حالانکہ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ میاں بیوی کے جذبات میں اتار چڑھاؤ پیدا ہوتا رہتا ہے۔ ہر مرتبہ جنسی ملاپ کے دوران میاں بیوی کے جذبات ایک ہی سطح پر نہیں ہوتے۔ کبھی دونوں فریق برابر گرم جوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں کبھی شوہر میں زیادہ گرم جوشی ہوتی ہے اور کبھی بیوی زیادہ سرگرمی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ اس لحاظ سے جنسی تسکین کبھی مکمل اور کبھی نامکمل ہوتی ہے۔ جنسی ملاپ کے دوران ہر مرتبہ مکمل جنسی تسکین کی توقع رکھنا درست نہیں۔ اس سلسلے میں حقیقت پسندی سے کام لینا چاہئے اور جنسی تسکین کا کوئی سخت معیار قائم نہیں کرنا چاہئے۔ میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ آپس میں بامقصد رشتہ قائم کریں اور ازدواجی زندگی کو محض ایک جنسی مہم نہ سمجھیں۔

اختتام

اکثر مرد انزال کے بعد فوراً سو جانا چاہتے ہیں۔ ایسا کرنے سے بیوی کے جذبات

مجروح ہوتے ہیں اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتی ہیں کہ شوہر کو اس سے حقیقی محبت نہیں، وہ صرف اپنی جنسی تسکین چاہتا ہے اور جیسے ہی اسے تسکین مل جاتی ہے وہ بیوی کی طرف سے منہ پھیر لیتا ہے۔ عورت یہ سوچنے میں حق بجانب ہے کیونکہ وہی مرد جو چند لمحے پہلے اس پر جان نثار کر رہا تھا اب اس سے بے تعلقی اور عدم دلچسپی کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ اس سے بیوی یہ محسوس کرتی ہے کہ وہ محض شوہر کی تفریح اور جنسی تسکین کا ایک ذریعہ ہے اور شوہر کو اس سے حقیقی دلچسپی نہیں۔ اس سے عورت کی انا مجروح ہوتی ہے۔ انزال کے بعد چند منٹ تک محبت بھری باتوں سے اس میں یہ احساس پیدا ہو گا کہ شوہر اس سے واقعی محبت کرتا ہے جس سے عورت کو گہری روحانی تسکین ہوگی۔

جنسی ملاپ کے بعد مردوں کے جذبات فوراً سرد ہو جاتے ہیں لیکن عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ ان کے جذبات جس طرح آہستہ آہستہ بیدار ہوتے ہیں اسی طرح آہستہ آہستہ ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ اسی لئے جنسی ملاپ کے بعد بھی عورت سے پیار کرتے رہنا چاہئے۔ اگر میاں بیوی کے بستر الگ الگ ہوں تو شوہر کو مباشرت کے بعد فوراً اپنے بستر کا رخ نہیں کرنا چاہئے لیکن اگر میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ سو جائیں تو اس سے فرق نہیں پڑتا۔ کیونکہ اس طرح ان میں قربت قائم رہتی ہے۔

قربت میں وقفہ

جنسی ملاپ میں وقفہ کے موضوع پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ اس میں کمی یا زیادتی کا انحصار مرد اور عورت کی جسمانی صحت اور جنسی خواہش پر ہے۔ ہر جوڑے کو اپنی صحت اور خواہش کے مطابق اس کا فیصلہ کرنا چاہئے۔ اگر میاں بیوی جنسی ملاپ کے بعد تھکن محسوس کریں اور یہ تھکن جلد ختم نہ ہو تو انہیں چاہئے کہ وہ جنسی ملاپ میں وقفہ بڑھا دیں۔ اس کے برعکس جب جنسی ملاپ سے فرحت اور سکون حاصل ہو تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ وہ مباشرت میں زیادتی نہیں کر رہے۔

مباشرت اسی وقت کرنی چاہئے جب ملاپ کی فطری خواہش موجود ہو۔ بعض لوگوں میں یہ خواہش روزانہ، بعض میں دوسرے تیسرے دن، بعض میں ہفتے میں ایک مرتبہ اور

بعض لوگوں میں مہینے میں ایک مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ عرصہ کے بعد پیدا ہوتی ہے۔

شادی کے ابتدائی دنوں میں وقفہ

شادی کے ابتدائی مہینوں میں میاں بیوی عموماً کثرت سے مباشرت کرتے ہیں یعنی روزانہ ایک مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ۔ بعض جوڑے شادی کو کئی سال گزر جانے کے باوجود ہفتہ میں دو تین مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ مباشرت کرتے ہیں لیکن بعض جوڑے ایسا نہیں کر سکتے۔ اگر جنسی خواہش فطری طور پر پیدا ہو' اسے مصنوعی طریقوں سے نہ ابھارا گیا ہو تو جنسی ملاپ میں زیادتی سے برا اثر نہیں پڑتا۔

دوسرے جوڑوں کی مثال

شادی شدہ لوگوں کو دوسرے جوڑوں کی مثال اپنے سامنے نہیں رکھنی چاہئے کیونکہ مباشرت میں کمی بیشی بالکل انفرادی معاملہ ہے اور اس سلسلے میں ہر جوڑے کا طریق کار الگ الگ ہوتا ہے۔ جو بات ایک جوڑے کے لئے صحیح ہے وہ دوسرے جوڑے کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اگر بعض میاں بیوی ہر روز کئی مرتبہ مباشرت کرتے ہیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ان کی نقل کی جائے۔

قوت کا مظاہرہ

بعض لوگ اپنی جنسی قوت کا مظاہرہ کرنے کے لئے کئی کئی مرتبہ مباشرت کرتے ہیں اور یہ سلسلہ جاری رکھتے ہیں چاہے انہیں حقیقی خواہش ہو یا نہ ہو۔ ایسا کرنا درست نہیں۔ ازدواجی زندگی میں جنسی قوت کا بے جا مظاہرہ مفید نہیں۔ بیوی شوہر کی جنسی صلاحیت سے زیادہ مرعوب نہیں ہوتی کیونکہ اکثر عورتوں کو کسی دوسرے مرد کے ساتھ تعلقات کا تجربہ نہیں ہوتا لہذا وہ یہ فیصلہ نہیں کر سکتیں کہ ان کے شوہر کی جنسی صلاحیت کم ہے یا زیادہ۔ اس بات کا اسی صورت میں پتہ چل سکتا ہے جب عورت کسی دوسرے مرد سے تعلقات رکھے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے یہاں ازدواجی زندگی میں عموماً خلل نہیں پڑتا۔ بیوی یہ سمجھتی ہے کہ اس کے شوہر میں جتنی جنسی صلاحیت ہے وہی مردانہ صلاحیت

کا عروج ہے۔ مغربی ملکوں میں ازدواجی زندگی میں خلل کا ایک سبب یہ ہے کہ وہاں کی اکثر عورتوں کو ایک سے زیادہ مردوں کے ساتھ جنسی تعلقات کا تجربہ ہوتا ہے لہذا وہ باآسانی اندازہ لگا سکتی ہیں کہ ان کے شوہر کی جنسی صلاحیت زیادہ ہے یا کم لیکن ہمارے یہاں ایسا نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر جنسی اعتبار سے کمزور مردوں کا بھی بیویوں کے ساتھ بخوبی گزارہ ہو جاتا ہے اور کوئی قابل ذکر پیچیدگی پیدا نہیں ہوتی۔

چند اہم باتیں

یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ جنسی ملاپ کی کثرت سے اس کا معیار زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ بار بار لذت کے اعتبار سے ادھورے جنسی ملاپ سے یہ بہتر ہے کہ کچھ وقفہ کے بعد پرلطف اور بھرپور مباشرت کی جائے۔ فطری خواہش سے زیادہ ملاپ صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

بعض لوگ جنسی ملاپ کے لئے وقت مقرر کر لیتے ہیں جیسے چھٹی سے ایک دن پہلے رات کو یا چھٹی کے دن دوپہر کو یا رات کو۔ اس سلسلے میں کوئی سخت اصول نہیں بنانا چاہئے۔ یہ بھی مناسب نہیں کہ جنسی ملاپ میں ہمیشہ اپنی خواہش اور سہولت کو مدنظر رکھا جائے۔ اس مقصد کے لئے بیوی کی خواہش کو بھی اہمیت دینی چاہئے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ بیوی کو شوہر کے ٹائم ٹیبل کے مطابق خواہش نہ ہوتی ہو۔ میاں بیوی کو اس معاملے میں ایک دوسرے کی خواہش اور تقاضوں کے مطابق قدم اٹھانا چاہئے۔ یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ صحت کی خرابی' نامکمل غذا' زیادہ محنت' تفکرات اور پریشانیاں جنسی خواہش کو کم کر دیتی ہیں۔ اس کے برعکس مناسب غذا آرام اور تفریح جنسی خواہش میں اضافہ کرتی ہیں۔

جنسی ملاپ میں ہمیشہ اعتدال سے کام لینا چاہئے۔ یہ ایک سنہرا اصول ہے جسے ہمیشہ ذہن میں رکھنا چاہئے۔ جنسی ملاپ کی کثرت سے اس فعل کا لطف زائل ہونے لگتا ہے اور آدمی اس سے اکتانے لگتا ہے۔

جلد انزال

سرعتِ انزال کا مرض آج کل بہت عام ہو گیا ہے۔ اس سے مراد ایسی کیفیت ہے جس میں مرد کو بوس و کنار کے دوران ہی یا مردانہ عضو پر معمولی سے لمس سے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اگر بوس و کنار یا عضو پر معمولی سے لمس سے انزال نہ ہو تو عضو کو اندامِ نہانی میں داخل کرتے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اس سے بھی بری حالت وہ ہے جب عضو میں معمولی سے تناؤ سے یا بعض اوقات تناؤ کے بغیر ہی مرد کو انزال ہو جائے۔ کچھ لوگوں میں یہ مرض اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ انہیں عورت کو دیکھتے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی حالت زیادہ خطرناک ہے اور اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

جب میاں بیوی کے جنسی تعلقات معمول کے مطابق ہوں اور شوہر کہیں سفر پر چلا جائے یا بیوی طویل عرصے کے لئے میکے چلی جائے تو ہو سکتا ہے کہ کافی عرصہ کے بعد ملاپ کے وقت شوہر کو جلد انزال ہو جائے۔ اس کی وجہ وہ زبردست جنسی ہیجان ہے جو عرصہ تک میاں بیوی میں جدائی کے بعد ملاپ کے موقع پر شوہر میں موجود ہوتا ہے۔ ایک دو مرتبہ جلد انزال ہونے کے بعد یہ صورتحال خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ازدواجی زندگی میں صحت مند مردوں کو بھی کبھی کبھی سرعتِ انزال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے۔

شادی کے ابتدائی دنوں میں جلد انزال

شادی کے ابتدائی دنوں میں اکثر نوجوانوں کو سرعتِ انزال سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ایک خوبصورت اور جوان عورت کی انتہائی جسمانی قربت اور اس کے ساتھ جنسی

ملاپ کے تصور سے ہی اکثر مرد کافی ہیجان اور اعصابی دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں شادی کی پہلی رات معمولی سی تحریک سے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ بعض مردوں کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ شادی کی پہلی رات اس قدر کامیابی سے مباشرت کریں کہ عورت پر ان کی مردانگی کا سکہ بیٹھ جائے۔ یہ جلد بازی ان میں ایک طرح کی گھبراہٹ پیدا کر دیتی ہے اور نتیجے کے طور پر انزال جلد ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ شادی کی پہلی رات شوہر کئی دن کی تقریبات کی وجہ سے کافی تھکا ہوا ہوتا ہے۔ اس لئے جنسی ملاپ کی صورت میں جلد انزال عین ممکن ہے۔ ایسی صورت میں شوہر کو پریشان اور بیوی کو مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ جونہی شوہر کی حالت پرسکون ہوتی ہے یہ مسئلہ خود بخود حل ہو جاتا ہے۔ یوں بھی شادی کے ابتدائی دنوں میں میاں بیوی ناتجربہ کار ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ تجربے میں اضافے سے ان میں اعتماد پیدا ہو جاتا ہے اور وہ ابتدائی مشکلات پر قابو پا لیتے ہیں۔

اگر عورت کا پردہ بکارت سخت ہو تو سرعت انزال کے امکانات اور بڑھ جاتے ہیں۔ جلد انزال کا مسئلہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ عموماً خود بخود حل ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر یہ سلسلہ جاری رہے تو اس طرف سنجیدگی سے توجہ دینی چاہئے۔

جلد انزال کی نفسیاتی وجوہات

اکثر اوقات سرعتِ انزال کا سبب نفسیاتی ہوتا ہے۔ بیشتر لوگوں کو یہ وہم ہوتا ہے کہ وہ جنسی فعل سرانجام دینے کے قابل نہیں۔ جنسی تعلیم نہ ہونے کی وجہ سے بعض لوگ جنس سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ وہ جنسی ملاپ کو گناہ اور ایک مکروہ فعل سمجھتے ہیں۔ اس طرح ان کے لاشعور میں جنسی تعلق کے بارے میں طرح طرح کے خوف جمع ہوتے ہیں۔ بعض لوگ جو مشت زنی کرتے رہے ہیں اس وہم میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ اپنا سارا مادہ منویہ ضائع کر چکے ہیں اور وہ اب قطعی طور پر جنسی ملاپ کے قابل نہیں۔

بعض لوگوں کو جب ایک مرتبہ جلد انزال ہو جائے تو وہ مستقل طور پر خوف میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ جب بھی جنسی ملاپ کی کوشش کریں گے انہیں فوراً انزال ہو

جائے گا۔ یہ وہم اس بری طرح ان کے ذہن پر مسلط ہوتا ہے کہ وہ جب بھی ملاپ کی کوشش کرتے ہیں انہیں واقعی جلد انزال ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کی شادی زبردستی کر دی جاتی ہے۔ انہیں اپنی بیوی پسند نہیں ہوتی۔ اس لئے جونہی وہ جنسی ملاپ کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کی ناپسندیدگی سرعتِ انزال کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ دراصل انسانی لاشعور کا انتقامی ردعمل ہوتا ہے۔ لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اکثر باہمی قربت کی وجہ سے میاں بیوی میں آہستہ آہستہ محبت پیدا ہو جاتی ہے اور مرد کے دل میں کم خوب صورت یا بعض اوقات بدصورت عورت کے لئے بھی محبت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات یہ خدشہ کہ جنسی ملاپ سے عورت حاملہ ہو جائے گی یا اسے کسی قسم کی تکلیف پہنچے گی' سرعتِ انزال کا باعث بن جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب بچوں کی کثرت وبالِ جان ہو یا استقرارِ حمل سے سماجی یا خانگی الجھنیں پیدا ہونے کا خطرہ ہو۔

یہ خطرہ کہ کوئی آ جائے گا اور ہمیں دیکھ لے گا یا دوسرے کمرے میں کوئی موجود ہے جو ہماری آواز سن رہا ہے' سرعتِ انزال کا باعث بن سکتا ہے۔ چنانچہ جنسی ملاپ کے لئے پرسکون اور محفوظ الگ کمرہ ہونا چاہئے۔

جسمانی وجوہات

سرعتِ انزال کی کچھ جسمانی وجوہات بھی ہیں۔ مثلاً خراب صحت' نامکمل غذا' بہت زیادہ دماغی کام' تھکن اور بیماری سے صحت یاب ہونے کے بعد جسمانی کمزوری' کبھی کبھار حشفہ (GLANS) کی ضرورت سے زیادہ حساسیت بھی انزال کا باعث بن سکتی ہے۔

نتائج

سرعتِ انزال کے مریضوں کی ازدواجی زندگی تباہ ہو جاتی ہے کیونکہ ہر مرتبہ جب بیوی کے جذبات نقطہ عروج پر پہنچتے ہیں تو شوہر کو انزال ہو جانے کی وجہ سے جنسی فعل

جاری نہیں رہ سکتا۔ اگر بار بار ایسا ہو تو بیوی میں کئی طرح کے جسمانی اور ذہنی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ناآسودگی کی وجہ سے وہ چڑچڑی ہو جاتی ہے اور جنسی ملاپ سے دور بھاگنے لگتی ہے۔

جلد انزال کا علاج

قربت سے پہلے

سرعتِ انزال کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ مباشرت سے پہلے عورت میں مساس کے ذریعے اتنا زیادہ ہیجان پیدا کریں کہ وہ ملاپ کے تھوڑی ہی دیر بعد جنسی لذت کے نقطہ عروج پر پہنچ جائے۔ ایک عام عورت کو عروج تک پہنچنے میں پندرہ سے بیس منٹ لگتے ہیں۔ بشرطیکہ اس کے حساس حصوں کو مسلسل سہلایا جائے اور جنسی ہیجان پیدا کرنے کے وہ تمام طریقے اختیار کئے جائیں جنہیں عورت پسند کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے ازدواجی تعلقات کے فن سے واقفیت ضروری ہے۔

توجہ ہٹانا

جو لوگ سرعتِ انزال سے دوچار ہوں انہیں چاہئے کہ وہ عضو داخل کرنے کے بعد زیادہ حرکت نہ کریں اور اپنے خیالات کو جنسی فعل سے ہٹا کر ادھر ادھر کی دوسری باتیں سوچیں۔ خیالات کو جنسی فعل سے ہٹانے کے لئے الٹی گنتی گننے یا کوئی عبارت دہرانے کا طریقہ مفید ہو سکتا ہے۔ لیکن ایسا بلند آواز میں نہیں کرنا چاہئے۔ اس دوران عورت کو چاہئے کہ وہ اپنا جنسی ہیجان برقرار رکھے بلکہ اس میں اضافہ کرے۔ مرد کی توجہ مباشرت سے ہٹانے میں عورت بھی مدد کر سکتی ہے۔

توجہ ہٹانے کا ایک قدیم طریقہ

مباشرت سے توجہ ہٹانے کے لئے قدیم کتابوں میں درج یہ طریقہ بھی آزمایا جا

سکتا ہے۔ عورت کو چاہئے کہ جب مرد میں ہیجان بڑھ رہا ہو تو وہ اسے دانتوں سے کاٹ لے یا ناخنوں سے کریدے اور ساتھ ہی ہر طرح کی جنسی حرکات اور جنبش بند کر دے۔ تکلیف کی وجہ سے عموماً مرد کی توجہ جنسی فعل سے ہٹ جائے گی جس سے انزال کا خطرہ تھوڑی دیر کے لئے ٹل جائے گا۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ تکلیف مرد کی برداشت کے مطابق ہونی چاہئے۔ جہاں تک مرد کے جنسی ہیجان میں اضافے کا تعلق ہے یہ بات عورت کو اپنے تجربے سے معلوم ہو سکتی ہے۔ عورت اس بارے میں مرد کے چہرے کے تاثرات، مسلنے، دبانے اور جنسی حرکات کی تیزی سے راہنمائی حاصل کر سکتی ہے۔

دانتوں سے شوہر کو کاٹنے یا ناخنوں سے کریدنے کی یہ حرکت اس طرح کرنی چاہئے کہ شوہر یہ سمجھے کہ بیوی نے ملاپ کی لذت سے مجبور ہو کر ایسا کیا ہے اور وہ ایسا کرنے کے بعد اب چند لمحوں کے لئے آرام کرنا چاہتی ہے۔ یہ سارا کام ہنسی مذاق کے طور پر بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس موقع پر شوہر کو بھی چاہئے کہ وہ ہر طرح کی جنسی حرکات بند کر دے اور تھوڑی دیر کے لئے ٹھہر جائے۔ ہر مرتبہ جب شوہر میں جنسی ہیجان بڑھ رہا ہو، بیوی یہ طریقہ دوہرا سکتی ہے۔

جنسی صلاحیت کی کمی کو ایک اور طریقے سے بھی کسی حد تک پورا کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ یہ سرعت انزال کے مسئلے کا حل نہیں لیکن اس سے عورت کو تسکین ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے شوہر کو چاہئے کہ وہ انزال کے بعد عورت کے مخصوص اعضاء اور دوسرے حساس مقامات کو سہلاتا اور مسلتا رہے تا کہ عورت منزل ہو جائے۔ اس طریقے کے دو فائدے ہیں ایک تو عورت کی تسکین ہو جاتی ہے دوسرے شوہر کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اگر وہ جنسی ملاپ کے ذریعے بیوی کو مطمئن نہ کر سکا تو اس طریقے سے اسے مطمئن کر دے گا۔ اس طرح اس کے ذہن سے جلد انزال کی تشویش دور ہو جاتی ہے جس سے مرد میں کچھ اعتماد پیدا ہوتا ہے اور سرعتِ انزال پر قابو پانے میں کافی مدد ملتی ہے۔

اکثر عورتیں پندرہ بیس منٹ میں منزل ہو جاتی ہیں۔ لیکن بعض عورتیں ایسی بھی ہیں جو منزل ہوتی ہی نہیں یا بہت ہی طویل مباشرت کے بعد ہوتی ہیں۔ ایسی عورتیں جو حد سے زیادہ طویل جنسی ملاپ چاہتی ہوں اگر مطمئن نہ ہو سکیں تو اس میں مرد کا قصور

نہیں۔ اس قسم کی عورتوں کو ان مشوروں اور طریقوں پر عمل کرنا چاہئے جن سے جلد منزل ہونے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

جلد انزال پر قابو پانے کا خاص طریقہ

سرعتِ انزال کے عادی مردوں کو چاہئے کہ وہ مباشرت سے پہلے عورت کے جسم کے حساس حصوں کو اچھی طرح سہلائیں اور عورت کو مشتعل کرنے کے وہ تمام طریقے استعمال کریں جو پہلے بیان کئے جا چکے ہیں۔ عورت کے حساس مقامات کو ہاتھوں، ہونٹوں اور زبان سے چھوا جا سکتا ہے لیکن عورت کے ساتھ لپٹنے سے گریز کرنا چاہئے۔ خاص طور پر عضو اور رانوں کو دور رکھنا چاہئے۔ اس دوران عورت کو چاہئے کہ وہ مرد کو چھونے میں زیادہ گرم جوشی کا مظاہرہ نہ کرے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے مرد کے جذبات میں ہیجان پیدا ہو جائے گا۔ پندرہ بیس منٹ تک چھیڑ چھاڑ سے نہ صرف عورت کے جذبات بھڑک اٹھیں گے بلکہ خود مرد میں بھی تحریک پیدا ہو جائے گی۔

جب عورت کے جذبات خوب مشتعل ہو جائیں تو عضو کو آہستہ آہستہ بغیر رگڑ کے داخل کرنا چاہئے۔ جذبات میں تحریک کی وجہ سے اندام میں رطوبت پیدا ہو چکی ہو گی۔ اگر اندام تنگ یا خشک محسوس ہو یا عضو کو داخل کرنے کے لئے زور لگانا پڑے تو رگڑنے کی بجائے اس مقصد کے لئے کوئی کریم استعمال کی جا سکتی ہے۔

جب عضو اندام میں داخل ہو جائے تو حرکت بند کر دینی چاہئے اور جتنی دیر ممکن ہو اسی طرح پڑے رہنا چاہئے۔ اس کے بعد عورت کے حساس مقامات کو سہلانے اور مسلنے کے علاوہ عضو کو آہستہ آہستہ آگے پیچھے حرکت دی جا سکتی ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہئے کہ یہ حرکت زور دار جھٹکے سے نہیں ہونی چاہئے۔ عورت کے نچلے حصے پر دباؤ اور اندام میں عضو کی آہستہ آہستہ حرکت سے عورت کے جنسی جذبات میں اضافہ ہوتا رہے گا۔ پہلے بھی بتایا جا چکا ہے کہ عورت کے اندام نہانی کی بیرونی سطح یعنی فرج (VAGINA) کے کنارے،

بظر (CLITORIS) اور اندام کے اندرونی چھوٹے لب سب سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ فرج کا اوپر کا ایک تہائی حصہ جنسی اعتبار سے حساس ہوتا ہے۔ اس لئے عضو کو جھٹکے سے بہت زیادہ گہرائی تک دھکیلنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مباشرت کے دوران میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنی جذباتی کیفیت سے آگاہ کرتے رہیں۔ جب مرد میں جنسی ہیجان تیزی سے بڑھنے لگے تو بیوی کو چاہئے کہ وہ شوہر کو تھوڑی دیر آرام کرنے دے تا کہ وہ اپنے ہیجان پر قابو پا سکے۔ مرد کو جب یہ محسوس ہو کہ اس میں ہیجان بہت بڑھ گیا ہے اور انزال کا امکان پیدا ہو گیا ہے تو وہ ہر طرح کی حرکت بند کر کے اپنے خیالات کو کسی دوسری طرف منتقل کرے اور خصیوں اور مقعد کے درمیان واقع پٹھوں کو اپنے جسم کی طرف کھینچے۔ ایسا کرتے وقت جماعی حرکت مکمل طور پر بند کر دینی چاہئے اور گہرے گہرے سانس لینے چاہئیں۔ جب انزال کا خطرہ ٹل جائے تو شروع میں بیان کئے گئے طریقے کے مطابق مباشرت جاری رکھی جائے۔ جب میاں بیوی نقطہ عروج پر پہنچ جائیں تو تیز حرکات کر کے مباشرت کو اختتام تک پہنچایا جا سکتا ہے۔

عام طور پر جب مرد کو انزال ہوتا ہے تو عورت بھی نقطہ عروج کے قریب پہنچ چکی ہوتی ہے۔ بیوی کو اس موقع پر شوہر کو آگاہ کرنا چاہئے۔ انزال کے باوجود مرد کچھ دیر تک یا بعض اوقات کافی دیر تک اندام میں عضو کو حرکت دے سکتا ہے۔ یہ بالکل آسان کام ہے۔ اس طرح عورت با آسانی منزل ہو سکتی ہے۔

ایک سے زیادہ مرتبہ

ایک سے زیادہ مرتبہ مباشرت سے بھی سرعتِ انزال پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق مباشرت کی جائے۔ جب انزال ہو جائے تو شوہر کو چاہئے کہ وہ بستر پر آرام سے لیٹ جائے۔ کچھ دیر بعد بیوی شوہر میں جنسی تحریک

پیدا کرے۔ اس مقصد کے لئے وہ شوہر سے چھیڑ چھاڑ کرے اور اس کے بدن کے حساس حصوں کو سہلائے تا کہ شوہر کے عضو میں سختی پیدا ہو جائے۔ عورت خود گزشتہ مباشرت کی وجہ سے پہلے ہی سے جنسی طور پر بیدار ہو گی۔ اس لئے اب شوہر دوبارہ جنسی ملاپ کا آغاز کر سکتا ہے۔ اس مرتبہ بھی پہلے بیان کئے گئے طریقے کے مطابق مباشرت کی جائے۔ جب شوہر کو یہ معلوم ہو گا کہ ایک مرتبہ جلد انزال کے بعد وہ دوسری مرتبہ مباشرت کر سکتا ہے تو اس کے ذہن سے ناکامی کا وہ خوف دور ہو جائے جو عام طور پر سرعتِ انزال کا باعث ہوتا ہے۔ اسے یقین ہو گا کہ پہلی مرتبہ اگر ناکامی ہوئی تو دوسری مرتبہ ناکامی نہیں ہو گی۔ اس بات سے مرد میں خود اعتمادی پیدا ہو گی اور اسے سرعتِ انزال پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔

ناکامی کا سبب ... حسّاس نظام

کچھ لوگ اتنے حساس ہوتے ہیں کہ معمولی سی تحریک سے انہیں انزال ہو جاتا ہے۔ اس لئے سرعتِ انزال سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انزال کے نظام کی حساسیت کو کم کیا جائے تا کہ معمولی جنسی تحریک سے انزال نہ ہو۔

انزال کے نظام کی حساسیت کو کئی طریقوں سے کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے میاں بیوی کو ایک دوسرے سے تعاون کرنا چاہئے اور جنسی تسکین کے لئے بے صبری کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہئے۔ اس مقصد کے لئے یہ طریقہ آزمایا جا سکتا ہے۔ بیوی اپنے ہاتھوں اور بدن کے لمس کے ذریعہ شوہر میں جنسی تحریک پیدا کرے۔ وہ عضو کو اپنی انگلیوں سے آہستہ آہستہ سہلاتی رہے۔ جب شوہر محسوس کرے کہ اس کا ہیجان بڑھ رہا ہے اور وہ احساس پیدا ہو رہا ہے جو انزال سے پہلے ہوتا ہے تو وہ فوراً بیوی کو آگاہ کرے۔ شوہر کی طرف سے اشارہ ملتے ہی بیوی الگ ہو جائے۔ جب شوہر کے جذبات سرد پڑنے لگیں اور عضو کی سختی ختم ہونے لگے تو بیوی پھر سے عضو کو انگلیوں سے سہلانا

شروع کر دے۔ جونہی شوہر ایک بار پھر انزال کے قریب پہنچے' بیوی ہر طرح کی حرکت روک دے۔ یہ طریقہ دوہراتے رہنے سے کچھ دنوں کے بعد شوہر میں جنسی ہیجان پر قابو پانے اور زیادہ سے زیادہ جنسی تحریک کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ اس سے انزال کے نظام کی حساسیت کم ہو جائے گی اور سرعتِ انزال پر قابو حاصل ہو جائے گا۔

جلد انزال پر قابو کے لئے ورزش

انزال کا تعلق بعض پٹھوں سے ہے جو عضو اور مقعد کے ارد گرد واقع ہیں۔ جن پٹھوں کے ذریعے پیشاب روکنے میں مدد ملتی ہے وہی انزال پر قابو پانے میں بھی کام آتے ہیں۔ اس لئے سرعت انزال پر قابو پانے کے لئے ایک مفید طریقہ یہ ہے۔

پیشاب کرتے ہوئے تھوڑی دیر کے لئے پیشاب روک لیا جائے۔ چند لمحوں بعد پھر شروع کیا جائے لیکن تھوڑی دیر بعد پھر روک لیا جائے۔ پیشاب کرتے ہوئے تین چار مرتبہ ایسا کرنا چاہئے۔ اکثر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ چند ہفتے پٹھوں کی اس ورزش سے سرعتِ انزال پر قابو پانے میں بڑی مدد ملے گی۔

ذیل میں اس مقصد کے لئے ایک اور طریقہ درج ہے۔

دن میں تین چار مرتبہ کھڑے بیٹھے یا لیٹے ہوئے پیٹ کے نچلے حصے چوتڑوں (HIPS) اور رانوں کے بالائی حصے کے پٹھوں کو مضبوطی سے اکڑایا جائے اور تھوڑی دیر بعد ڈھیلا چھوڑ دیا جائے۔ یہ ورزش کھڑے ہو کر' بیٹھ کر یا لیٹ کر دن میں تین چار مرتبہ کی جائے۔ اس ورزش کی خوبی یہ ہے کہ اسے کسی بھی وقت کسی بھی جگہ حتیٰ کہ لوگوں کی موجودگی میں بھی دوہرایا جا سکتا ہے۔ کچھ دنوں تک یہ ورزش جاری رکھنے سے انزال پر قابو پانے کی صلاحیت بڑھنے لگے گی۔

ماسٹرز کا طریقہ

ماسٹرز کے طریقے کی مدد سے نہ صرف مرد کو انزال پر قابو حاصل ہو جاتا ہے بلکہ میاں بیوی ایک دوسرے کے حساس اعضاء کو چھونے کے لطف سے بھی محروم نہیں ہوتے۔

اس طریقے کے مطابق میاں بیوی کچھ روز تک ایک دوسرے کو لمس کے ذریعے جنسی طور پر بیدار کرتے ہیں' اس کے بعد اس طریقے پر عمل کا آغاز ہوتا ہے۔ بیوی بستر پر بیٹھ کر آگے کی طرف جھک جاتی ہے۔ مرد اپنی پیٹھ کے بل اس طرح لیٹ جاتا ہے کہ اس کا رخ بیوی کی طرف ہوتا ہے اور اس کی دونوں ٹانگیں بیوی کی رانوں سے باہر کی طرف ہوتی ہیں۔ یعنی عورت مرد کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہے اور اس پر جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ پوزیشن اختیار کرنے کے بعد عورت مرد کے عضو کو سہلاتی ہے۔ جس سے عضو میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔

جونہی شوہر کے عضو میں سختی پیدا ہوتی ہے۔ بیوی ایک خاص طریقہ استعمال کرتی ہے جسے ماسٹرز نے (SQUEEZE TECHNIQUE) کا نام دیا ہے۔ اس طریقے کے مطابق بیوی اپنی انگشت شہادت (FORE FINGER) اور درمیانی انگلی (MIDDLE FINGER) حشفے یعنی عضو کی ٹوپی پر اس جگہ رکھتی ہے جہاں حشفے (GLANS) کے بالائی حصے کا کنارا ابھرا ہوتا ہے۔ اس کنارے کے ایک طرف یعنی حشفے پر انگشت شہادت اور دوسری طرف یعنی جسم اسفنجی (SHAFT) پر درمیانی انگلی رکھی جائے گی۔ یہ دونوں انگلیاں حشفے کے ابھرے ہوئے بالائی کنارے کے بالکل قریب ہونی چاہئے۔ اس مقام کے عین نیچے انگوٹھا رکھا جاتا ہے۔ اس جگہ کو انگریزی میں FRENUM یا Frenulum کہتے ہیں۔ جب انگلیاں اور انگوٹھا صحیح پوزیشن پر آ جائیں تو بیوی عضو کو جو سخت ہوتا ہے' چار پانچ سیکنڈ تک زور سے دباتی ہے۔ دباؤ سے

عضو کی سختی کچھ کم ہو جاتی ہے۔ پچیس تیس سیکنڈ کے بعد بیوی ایک بار پھر عضو کو سہلاتی ہے۔ جس سے اس میں پھر مکمل طور پر سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ بیوی ایک مرتبہ پھر دبانے کا وہی طریقہ استعمال کرتی ہے جس سے عضو کی سختی پھر کم ہو جاتی ہے اور انزال کا خطرہ پھر ٹل جاتا ہے۔ اس طریقے کو کئی بار دہرانے سے بغیر انزال کے پندرہ بیس منٹ تک عضو میں سختی قائم رکھی جاسکتی ہے۔ اس طریقے میں سب سے اہم کام انگوٹھے اور انگلیوں کو صحیح پوزیشن پر رکھنا ہے۔ ابھی تک جو تفصیل بیان کی گئی ہے اس کا مقصد مرد کو اس طریقے کا عادی بنانا ہے تا کہ جونہی انگوٹھے اور انگلیوں کا دباؤ پڑے عضو کی سختی کم ہو جائے اور انزال کا خطرہ ٹل جائے۔

کئی دن تک اس طریقے پر عمل کرنے کے بعد جب شوہر کو انزال پر قابو حاصل ہو جائے تو اگلا قدم اٹھانا چاہئے۔ یعنی شوہر چت لیٹ جائے اور بیوی اوپر رہے اور عضو کو رگڑ کے بغیر آہستہ سے اندام خاص میں داخل کرے۔ جب عضو اندام میں داخل ہو جائے تو بیوی آرام سے شوہر کے اوپر لیٹی رہے اور کوئی حرکت نہ کرے تا کہ شوہر اندام کے اندر عضو کے دخول کی لذت کو برداشت کرنے کا عادی ہو جائے اور اسے ایسا کرنے سے جلد انزال نہ ہو۔ اس مقصد کے لئے عورت کو بھی اپنے جذبات پر قابو ہونا چاہئے۔ اگر مرد یہ محسوس کرے کہ اسے انزال ہونے والا ہے تو بیوی اپنا بدن اوپر اٹھائے اور انگوٹھے اور انگلیوں کے ذریعے عضو کے مذکورہ مقام پر حسب معمول دباؤ ڈالے۔ ایسا کرنے کے چند لمحوں بعد بیوی عضو کو پھر اندام میں داخل کر لے۔ اس طرح بغیر انزال کے تقریباً پندرہ بیس منٹ گزر سکتے ہیں۔ جس سے میاں بیوی میں نیا اعتماد پیدا ہو گا۔

جب شوہر محسوس کرے کہ انزال کو روکنے کی صلاحیت میں نمایاں اضافہ ہو گیا ہے تو وہ بیوی کو نیچے اور خود اوپر والی پوزیشن اختیار کر سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے میاں بیوی جنسی ملاپ کا آغاز ''مرد نیچے اور عورت اوپر'' والے آسن سے شروع کرنے کے بعد مباشرت کے دوران ہی اپنی پوزیشن بدل سکتے ہیں۔ یعنی عورت نیچے اور مرد اوپر والا آسن اختیار کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ یاد رکھنا چاہئے کہ عورت نیچے اور مرد اوپر والی پوزیشن میں انزال پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔ جب شوہر کو انزال پر مکمل قابو حاصل ہو جائے تب ہی

عورت نیچے اور مرد اوپر والی پوزیشن کو ترجیح دی جاسکتی ہے۔

جب ماسٹرز کے اس طریقے پر جو بیان کیا گیا ہے عبور حاصل ہو جائے تو میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ چھ سات مہینے تک ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اس طریقے پر پندرہ سے پچیس منٹ تک ضرور عمل کریں۔ اس کے ساتھ ہی میاں بیوی عام طریقے کے مطابق بھی مباشرت جاری رکھ سکتے ہیں۔ عام طور پر انزال پر مکمل قابو حاصل کرنے میں آٹھ سے بارہ مہینے لگتے ہیں۔ ماسٹرز کے اس طریقے پر شوہر اکیلے عمل نہیں کر سکتا۔ ہو سکتا ہے کہ عورت کی مدد کے بغیر اپنے ہاتھ سے اس طریقے کی مشق کرنے سے مرد کو انزال پر تھوڑا بہت قابو حاصل ہو جائے لیکن ایسا مرد جونہی عورت کے ساتھ مباشرت شروع کرے گا۔ اس کی سرعتِ انزال کی عادت پھر لوٹ آئے گی۔

بعض حالتوں میں عضو کو سُن کرنے والی مرہم سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ مرہم مباشرت سے پہلے عضو پر ملی جاتی ہے جس سے عضو کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔ یہ اسی صورت میں استعمال کی جاسکتی ہے جب عضو میں سختی پیدا ہوتی ہو۔ عام طور پر ایک حصہ (DIBUCAINE HYDROCHLORIDE) اور ننانوے (99) حصے ویسلین سے بنائی جانے والی مرہم مفید رہتی ہے۔ یہ مرہم مباشرت سے آدھ گھنٹہ پہلے حشفے یعنی عضو کے سرے پر ملی جاتی ہے۔ لیکن اگر یہ مرہم زیادہ لگائی جائے یا اسے جذب ہونے کے لئے کم وقت دیا جائے تو اس سے اندام کی اندرونی دیواریں بھی سن ہو سکتی ہیں اور مرہم سے فائدے کی بجائے الٹا نقصان ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اندام اندر سے سُن ہونے کی وجہ سے عورت کو منزل ہونے میں اور زیادہ دیر لگتی ہے۔ عضو کی حساسیت کو کم کرنے کے لئے بازار میں مختلف ناموں سے کریمیں اور سپرے دستیاب ہیں۔ یہ اکثر غیر ممالک کے بنے ہوئے ہیں اور ان کے استعمال کا طریقہ عموماً ان کے اوپر درج ہوتا ہے۔ سرعتِ انزال کے مریض ان سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ تاہم ان چیزوں کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔

سرعتِ انزال پر قابو پانے کے لئے بعض اوقات (TRANQUILLIZERS) بھی مفید ہو سکتے ہیں۔

کبھی کبھار حشفہ (GLANS) یعنی عضو کے سر کی ضرورت سے زیادہ حساسیت بھی جلد انزال کا باعث بن سکتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

سرعتِ انزال پر قابو پانے کے چند مشہور طریقے درج کر دیئے گئے ہیں۔ اگر ان طریقوں پر صبر و تحمل سے عمل کیا جائے تو یہ سرعتِ انزال پر قابو پانے کے لئے کافی ہیں۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ سرعتِ انزال کوئی پیچیدہ مسئلہ نہیں جنسی کمزوریوں میں اس کا علاج سب سے آسان ہے۔

طویل قربت

تقریباً تمام ہی لوگوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ جنسی ملاپ کو زیادہ سے زیادہ طول دیا جائے۔ اپنے لطف کے اعتبار سے ملاپ کا مختصر وقت بہت ہی کم محسوس ہوتا ہے۔ کئی مرد چاہتے ہیں کہ مباشرت کے دوران وہ عورت کے جسمانی حسن اور قربت سے دیر تک مسحور رہیں۔ ایسے لوگ انزال سے قبل زیادہ سے زیادہ ذہنی حظ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے مباشرت کو طول دینا ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ انزال کے ساتھ ہی یہ سلسلہ یک دم ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ ایسا کرنا چاہتے ہیں وہ جنسی اشتعال کو کم کر کے ملاپ کو طول دے سکتے ہیں۔ اگر ایک شخص کوئی مشروب پی رہا ہے تو اسے پینے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا یہ کہ اسے ایک ہی گھونٹ میں پی کر بہت سا لطف ایک دم حاصل کیا جائے۔ دوسرا یہ کہ اسے قطرہ قطرہ پیا جائے اور ہلکا ہلکا لطف دیر تک حاصل کیا جائے۔ بالکل یہی بات مباشرت پر بھی صادق آتی ہے۔ جنسی ملاپ کو طول دینے کے لئے ضروری ہے کہ لطف کی شدت کم کر کے وقت کو بڑھایا جائے۔ کیونکہ اگر لطف کی شدت زیادہ ہو گی تو ملاپ کو طول نہیں دیا جا سکے گا اور انزال جلد ہو جائے گا۔

نامردی

نامردی سے مراد جنسی صلاحیت کا فقدان ہے۔ بعض لوگوں کو مباشرت سے دلچسپی ہی نہیں ہوتی۔ بعض کے ذہن میں جنسی ہیجان تو ہوتا ہے لیکن جسمانی طور پر وہ جنسی

ملاپ کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے نامردی کی دو قسمیں ہیں۔ پہلی قسم میں وہ لوگ آتے ہیں جن کے عضو میں کبھی سختی پیدا نہیں ہوتی چاہے جنسی خواہش ابھارنے کا سامان بھی موجود ہو۔ اس قسم کی نامردی کو مکمل نامردی کا نام دیا جا سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کی تعداد بہت ہی کم ہے۔ دوسری قسم کی نامردی وہ ہے جس میں مرد شروع میں جنسی اعتبار سے بالکل صحت مند ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ عضو میں سختی پیدا ہونا بند ہو جاتی ہے یا اتنی کم ہو جاتی ہے کہ جنسی ملاپ ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کے عضو میں سختی پیدا تو ہوتی ہے لیکن انزال تک قائم نہیں رہتی۔

نامردی کی یہ دوسری قسم عام ہے۔ اس کی دو وجوہات ہیں۔ یعنی ذہنی اور جسمانی۔ مناسب علاج سے اس قسم کی نامردی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

نامردی کے جسمانی اسباب

جب جنسی کمزوری یا نامردی کا سبب کوئی بیماری ہو جیسے دل کے امراض، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، گٹھیا اور موٹاپا وغیرہ تو اس بیماری کا علاج کرنے سے جنسی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات نامردی ہارمونز (HARMONES) کی کمی کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ موٹاپے سے بھی جنسی قوت کم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ موٹے آدمی کو نہ صرف ہلنے جلنے میں دقت محسوس ہوتی ہے بلکہ اس کی جنسی خواہش بھی کم ہو جاتی ہے۔ جنسی صلاحیت میں کمی کی ایک اور وجہ خوراک ہے۔ اگر خوراک تمام ضروری اجزاء پر مشتمل نہ ہو تو اس سے بھی جنسی صلاحیت پر برا اثر پڑتا ہے۔ عمدہ اور صحت بخش غذا سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ محنت اور ذہنی مصروفیت بھی جنسی قوت کو کم کر دیتی ہیں۔ جن لوگوں کی کاروباری مصروفیات بہت زیادہ ہوتی ہیں اور انہیں چلنے پھرنے اور تفریح کا موقع نہیں ملتا وہ اکثر عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ جنسی اعتبار سے کمزور ہونے لگتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ وہ چالیس بیالیس سال کی عمر کے بعد صحت کی طرف خاص توجہ دیں۔ اکثر معمولات میں تبدیلی کرنے، چلنے پھرنے اور سیر و تفریح سے جنسی قوت پھر لوٹ آتی ہے۔

مباشرت کی زیادتی سے نامردی پیدا نہیں ہوتی لیکن اگر جنسی خواہش کو ابھارنے کے لئے کثرت سے شراب نوشی کی جائے یا دوسری نقصان دہ ادویات استعمال کی جائیں تو اس سے نامردی پیدا ہو سکتی ہے۔ مسکن ادویات یعنی (Tranquillizers) کا مسلسل استعمال بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جب عورت مناسب بناؤ سنگھار سے خود میں کشش پیدا نہ کرے اور جسمانی حسن کی طرف توجہ نہ دے تو اس سے بھی مرد کے جذبات سرد ہونے لگتے ہیں۔

نامردی کے نفسیاتی اسباب

ان سب باتوں کے باوجود اکثر لوگوں میں نامردی کا سبب نفسیاتی ہوتا ہے۔ بے چینی، پریشانی اور ذہنی کیفیت کا جنسی قوت پر گہرا اثر پڑتا ہے لیکن سب سے تباہ کن کیفیت ''خوف'' ہے۔ خوف کسی طرح کا بھی ہو سکتا ہے۔ مستقبل کا خوف، عدم تحفظ کا خوف یا جنسی صلاحیت کے بارے میں خوف وغیرہ۔ جن لوگوں کو عورت کے ساتھ پہلی مرتبہ مباشرت میں ناکامی ہو ان کے ذہن میں یہ خوف بیٹھ جاتا ہے کہ وہ آئندہ کبھی بھی مباشرت نہیں کر سکیں گے۔ یہ خوف حقیقت کا روپ دھار لیتا ہے اور وہ جب بھی مباشرت کی کوشش کرتے ہیں انہیں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اکثر ایسا شادی کی پہلی رات ہوتا ہے۔ ایسے مردوں کو جنہیں کئی بار جلد انزال ہو چکا ہو اور وہ بیوی کو مطمئن کرنے میں ناکام رہے ہوں یا جن کی جنسی کمزوری پر بیوی نے دبے لفظوں میں احتجاج کیا ہو یا کسی اور طریقے سے بیزاری کا اظہار کیا ہو یہ خوف لاحق ہو جاتا ہے کہ اگر انہوں نے مباشرت کی کوشش کی تو انہیں پھر ناکامی ہو گی۔ یہ خوف ذہن پر اس قدر مسلط ہو جاتا ہے کہ وہ جنسی قوت سے بالکل ہی محروم ہو جاتے ہیں۔

بعض اوقات شوہر کو بیوی پسند نہیں ہوتی۔ یہ ناپسندیدگی انتقامی شکل اختیار کر لیتی ہے اور ذہن جنسی جذبات پیدا کرنے میں ساتھ نہیں دیتا۔ کبھی کبھی گھریلو جھگڑے میاں بیوی میں کشیدگی پیدا کر دیتے ہیں اور ان کا ردعمل نامردی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس قسم کی نامردی سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی آپس میں

حالات کے مطابق سمجھوتہ کر لیں اور نفرت کی جگہ دل میں محبت کو جنم دیں۔

کبھی کبھی یہ خدشہ کہ جنسی ملاپ سے عورت حاملہ ہو جائے گی (خاص طور پر اس وقت جب اولاد کی کثرت وبالِ جان بن چکی ہو) یا اسے کسی قسم کی تکلیف پہنچے گی، نامردی کا باعث بن جاتا ہے۔ اس کے علاوہ احساسِ کمتری، مختلف طرح کی ذہنی الجھنیں، نفرت، حسد اور اسی قسم کے دوسرے منفی جذبات، جنسی صلاحیت پر برا اثر ڈالتے ہیں۔ نامردی سے ایسے لوگ بھی دوچار ہوتے ہیں جو اپنی جنسی خواہش کو زبردستی دبا دیتے ہیں۔ ان کی زندگی کا فلسفہ غیر حقیقت پسندانہ ہوتا ہے اور مذہبی عقائد ان کے ذہن پر بری طرح حاوی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ جنسی خواہش کو گناہ اور مباشرت کو غیر شریفانہ فعل سمجھتے ہیں۔ وہ نفس کشی کو بلند کردار کا جزو سمجھتے ہیں اور ان کے خیال میں انسان کی روحانی ترقی کے لئے نفس کو کچلنا ضروری ہوتا ہے۔ اس قسم کے لوگ جنسی لذت سے گھبراتے ہیں۔ جنسی تعلقات سے یہ نفرت رفتہ رفتہ نامردی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ بعض لوگ ہوسِ زر میں مبتلا ہوتے ہیں اور دن رات پیسے کے پیچھے بھاگتے رہتے ہیں۔ یہ ہوس ان پر اس قدر مسلط ہو جاتی ہے کہ اس کے مقابلے میں دوسرے تمام جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔

اکثر ادھیڑ عمر کے لوگ یہ سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ ان کی عمر کافی ہو گئی ہے۔ لہٰذا وہ جنسی صلاحیت سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ بات ذہن میں بیٹھ جاتی ہے۔ اور ان کی جنسی صلاحیت واقعی غائب ہونے لگتی ہے۔ ذہن کا تمام جسمانی نظام اور خاص طور پر جنسی جذبات سے گہرا تعلق ہے۔ جب ذہن میں یہ بات بیٹھ جائے کہ میں نامرد ہوں تو آدمی واقعی نامرد ہو جاتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے جنسی صلاحیت یقین کا کرشمہ ہے۔ اس کے لئے خود اعتمادی سب سے ضروری ہے۔ یہ خوف کہ مجھ میں جنسی صلاحیت کم ہوتی جا رہی ہے یا یہ کہ میں جب بھی مباشرت کی کوشش کروں گا مجھے ناکامی ہو گی نامردی کا سبب بن جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ مردوں میں جنسی صلاحیت آخر عمر تک قائم رہتی ہے۔ پچاس پچپن سال تک مرد جنسی سرگرمیوں میں گرم جوشی سے حصہ لے سکتا ہے۔

بعض لوگ ایسے بھی ہیں کہ ایک عورت کے ساتھ تو وہ کامیابی سے مباشرت کر

لیتے ہیں۔ لیکن کسی دوسری عورت کو چھوتے ہی ان کے جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ کچھ لوگ بیوی سے تو سرد مہری کا مظاہرہ کرتے ہیں لیکن پیشہ ور عورتوں کی قربت کے دوران ان کے جذبات میں زبردست اشتعال پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بعض لوگ بیوی کے ساتھ مباشرت میں کامیاب رہتے ہیں لیکن بیوی کے علاوہ دوسری عورتوں کی قربت میں ان کے جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں کم عمر لڑکیوں کو دیکھ کر ہیجان محسوس ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کے جذبات میں بوڑھی عورتوں کی قربت سے اشتعال پیدا ہوتا ہے۔ کچھ لوگ خاص مشابہت رکھنے والی عورتوں کو دیکھ کر مشتعل ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں صرف ایسی عورتوں کو دیکھ کر ہیجان پیدا ہوتا ہے جو ان کے لاشعور میں موجود کسی تصور سے خاص مشابہت رکھتی ہوں۔ یہ تصور کسی ایسی عورت کا بھی ہو سکتا ہے جس نے بچپن میں دیکھ بھال کی ہو یا پالا پوسا ہو۔ بعض لوگ ہم جنسی ملاپ میں بھرپور مردانگی کا مظاہرہ کرتے ہیں لیکن عورت کے معاملے میں انہیں ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان تمام قسموں کی نامردی کا سبب خالص نفسیاتی ہوتا ہے اور اس سے مخصوص قسم کے ذہنی رجحانات کا اظہار ہوتا ہے۔ اس قسم کی نامردی کو دور کرنے کے لئے نفسیاتی تجزیئے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی جذبہ ایک انتہائی نازک جذبہ ہے۔ مباشرت کے دوران میاں بیوی کی کوئی ناپسندیدہ حرکت یا تکلیف دہ بات اس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اگر شوہر بیوی میں کشش محسوس کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ کہ اس کا علاج ممکن ہے۔ اگرچہ اس میں کچھ وقت لگتا ہے۔ اگر شوہر کی صحت اچھی ہے، ذہن پر کوئی بوجھ نہیں، اسے اپنی جنسی صلاحیت پر اعتماد ہے اور وہ جنسی جذبے کو فطری سمجھتا ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ ازدواجی زندگی میں کامیاب نہ ہو۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ذہن سے ہر قسم کے خوف کو نکالا جائے۔

ذہنی یا جسمانی

نامردی کے علاج کے لئے ضروری ہے کہ پہلے یہ طے کیا جائے کہ آیا اس کی وجہ جسمانی ہے یا ذہنی۔ اگر نامردی کی وجہ جسمانی ہو یا یہ ہارمونز کی کمی کی وجہ سے ہو تو اس

کے لئے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی نامردی کی جسمانی وجوہات کے سلسلے میں جو باتیں پہلے تحریر کی گئی ہیں ان پر عمل کرنا چاہئے۔

بیشتر صورتوں میں نامردی کی وجہ ذہنی ہوتی ہے۔ اس لئے جنسی توہمات سے نجات حاصل کرنے کے لئے جنسی موضوعات پر ماہرین کی لکھی ہوئی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہئے اور کسی تجربہ کار اور قابل اعتماد دوست سے مشورہ کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ اپنے ذہن کی گہرائیوں میں اتر کر وہ الجھن تلاش کرنی چاہئے جو جنسی صلاحیت میں رکاوٹ کا باعث بن رہی ہو۔ ہمارے یہاں ذہنی علاج کی سہولتیں نہ ہونے کے برابر ہیں۔ لیکن اگر ممکن ہو سکے تو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کرنا چاہئے۔ یہ یاد رہے کہ تمام اشتہاری حکیم اور ڈاکٹر دراصل وہ دھوکہ باز لوگ ہیں جو مختلف دعوے کر کے لوگوں کو پھانستے ہیں اور ان سے پیسہ بٹورتے ہیں۔ اس لئے کسی اشتہاری ڈاکٹر یا حکیم کے پاس ہرگز نہیں جانا چاہئے۔ ہو سکتا ہے کہ ان لوگوں کی غلط دواؤں سے جسمانی صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچے اور آدمی بالکل ناکارہ ہو کر رہ جائے۔ اس سلسلے میں کسی باقاعدہ ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ ایسا ڈاکٹر آپ کا علاج خود کرے گا۔ یا کسی اچھے سپیشلسٹ کے پاس بھیج دے گا۔

بیوی کا کردار

نامردی کے علاج میں بیوی بھی انتہائی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ بیوی کے تعاون سے نامردی سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے یا اس مسئلے پر کافی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس لئے عورت کو چاہئے کہ وہ مرد کی حوصلہ افزائی کرے۔ اسے یہ نہ کہے کہ وہ نامرد ہے یا وہ اسے مطمئن نہیں کر سکتا۔ عورت کے منہ سے نکلے ہوئے یہ الفاظ مرد کو بالکل ناکارہ بنا سکتے ہیں۔ اور وہ رہی سہی جنسی صلاحیت سے بھی محروم ہو سکتا ہے۔ بیوی کو چاہئے کہ وہ نہ صرف اپنے منہ سے کوئی ایسا لفظ نہ نکالے بلکہ اپنی کسی حرکت یا چہرے کے تاثرات سے بھی بیزاری کا اظہار نہ کرے چاہے شوہر مباشرت میں بری طرح ناکام ہو۔ لیکن بیوی کو اس سے شکایت نہیں کرنی چاہئے۔ اس قسم کی شکایت سے شوہر کی جنسی

صلاحیت میں اضافہ نہیں ہو سکتا کیونکہ مرد اس معاملے میں بالکل بے بس ہوتا ہے۔ اگر بیوی نے شوہر کی جنسی کمزوری پر اعتراض کیا تو شوہر اپنی رہی سہی صلاحیت سے بھی محروم ہو جائے گا۔ اور اس کی صحت یابی کے امکانات اور کم ہو جائیں گے۔ اس قسم کی شکایت سے ازدواجی زندگی میں کشیدگی بھی پیدا ہو سکتی ہے اور طلاق تک نوبت پہنچ سکتی ہے۔

اس کے برعکس بیوی کی محبت اور حوصلہ افزائی سے شوہر اپنی کمزوری پر قابو پا سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ شوہر کو بھی اپنی جنسی صلاحیت میں اضافہ کرنے کے لئے ان مشوروں اور طریقوں پر عمل کرنا چاہئے جو پہلے تحریر کئے جا چکے ہیں۔ بیوی کو شوہر سے بات چیت کر کے یہ معلوم کرنا چاہئے کہ کیا وہ پریشان ہے؟ کوئی الجھن اسے تنگ کر رہی ہے؟ یا اسے کاروباری یا دفتری معاملوں میں کسی مشکل کا سامنا ہے؟ بیوی کو چاہئے کہ وہ پیار اور محبت سے شوہر کی پریشانیوں کو دور کرنے کی کوشش کرے۔ بعض اوقات گھریلو اخراجات کے بوجھ سے بھی شوہر پریشان ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں بیوی کو اخراجات کے بوجھ میں کمی کرنی چاہئے۔ صرف بیوی کی محبت اور تعاون ہی سے شوہر میں خود اعتمادی پیدا ہو سکتی ہے جو جنسی صلاحیت کو بحال کرنے کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

تمباکونوشی کے اثرات

بعض لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ تمباکونوشی سے جنسی صلاحیت پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ تمباکونوشی کی کثرت نقصان دہ ہے تاہم دن بھر میں چند سگریٹ پینے سے جنسی صلاحیت زیادہ متاثر نہیں ہوتی۔ چنانچہ تمباکونوشی میں میانہ روی اور اعتدال سے کام لینا چاہئے۔ جہاں تک شراب نوشی کا تعلق ہے شراب کی معمولی مقدار مباشرت میں مدد دے سکتی ہے۔ کیونکہ اس سے وقتی طور پر ذہن سے خوف' الجھنیں اور پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں۔ لیکن شراب نوشی کی کثرت نامردی پیدا کر دیتی ہے۔

نامردی اور بانجھ پن

اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ نامردی اور بانجھ پن ایک ہی چیز ہیں۔ حالانکہ ایسا نہیں۔ ایک شخص نامرد ہونے کے باوجود ضروری نہیں کہ بانجھ ہو۔ اسی طرح ایک شخص کامیابی سے مباشرت کرنے کے باوجود بانجھ ہوسکتا ہے۔ بیشتر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر مرد کامیابی سے مباشرت کرسکتا ہے تو اس کے بچے بھی ضرور ہونے چاہئیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو وہ سمجھتے ہیں کہ بیوی بانجھ ہے۔ حالانکہ یہ بات درست نہیں۔ کامیابی سے مباشرت کرنے والا شخص بھی بانجھ ہوسکتا ہے۔

اسی طرح بعض عورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو جنسی ملاپ سے بہت ہی کم لطف اٹھاتی ہیں۔ اور اسے ایک ناخوشگوار فرض سمجھتی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود ان کے کئی کئی بچے ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض عورتیں جنسی ملاپ میں گہری دلچسپی لیتی ہیں اور ملاپ کے دوران نہ صرف خود پرلطف حرکتیں کرتی ہیں بلکہ مرد کی جنسی حرکات سے بھی بے حد لطف اٹھاتی ہیں۔ لیکن جنسی ملاپ کی شدید خواہش کے باوجود وہ بانجھ ہوتی ہیں۔ اور ماں نہیں بن سکتیں۔

سرد مہری (ٹھنڈا پن)

جب عورت کو جنسی ملاپ میں کوئی لطف محسوس نہ ہو اور وہ منزل نہ ہو تو یہ کہا جائے گا کہ یہ عورت سرد مہری (FRIGIDITY) کا شکار ہے۔ ایسی عورتوں میں جنسی ملاپ کی خواہش نہیں ہوتی۔ چھیڑ چھاڑ اور مساس کے باوجود وہ جنسی ملاپ کی طرف راغب نہیں ہوتیں بلکہ بعض اوقات تو وہ مرد کے لمس سے بھی گریز کرتی ہیں۔ بعض

عورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن میں شدید جنسی خواہش ہوتی ہے اور ان کے جذبات باآسانی مشتعل ہو جاتے ہیں۔ لیکن انہیں جنسی ملاپ میں کوئی لطف نہیں آتا۔

چنانچہ جنسی طور پر سرد مہر (ٹھنڈی) عورتوں کی دو قسمیں ہیں۔ اول تو وہ عورتیں جو مکمل طور پر سرد ہوتی ہیں اور کچھ بھی کیا جائے ان میں جنسی خواہش پیدا نہیں ہوتی۔

دوسری وہ عورتیں ہیں جن میں عارضی طور پر جنسی سرد مہری پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کوئی عورت مکمل طور پر سرد مہر ہو اور یہ سرد مہری ہمیشہ سے اس میں موجود ہو۔ اکثر جنسی سرد مہری کا سبب جنسی ناآسودگی ہوتی ہے۔ ایسی عورتیں جنہیں ان کے شوہر جنسی طور پر مشتعل تو کر دیتے ہیں لیکن ان کو تسکین دینے میں ناکام رہتے ہیں سرد مہری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اصل میں جنسی سرد مہری، جنسی گرم جوشی کا مخالف رخ ہے۔ بیشتر عورتیں جن میں جنسی خواہش کی فراوانی ہوتی ہے مباشرت میں شوہر کی مسلسل ناکامی کی وجہ سے اپنے جنسی جذبات کو خود ہی کچل دیتی ہیں۔ اگر سرد مہر (ٹھنڈی) عورتوں سے پوچھا جائے تو معلوم ہوگا کہ شروع شروع میں ان میں شدید جنسی خواہش موجود تھی۔ شاذ ہی کوئی ایسی عورت ملے گی جو ابتداء ہی سے مکمل طور پر ٹھنڈی ہو۔

خوف اور ذہنی الجھنیں

قدرت نے ہر مرد اور عورت کو جنسی صلاحیت دی ہے۔ اگر یہ صلاحیت ختم ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ذہن میں کہیں کوئی خرابی پیدا ہوگئی ہے۔ کوئی خوف کوئی الجھن ایسی ہے جو جذبات کے دھارے میں رکاوٹ بن رہی ہے۔ بعض اوقات زندگی میں ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں جو آدمی پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ کوئی ایسا ہی پریشان کن واقعہ سرد مہری کا سبب بن سکتا ہے۔ ورنہ کوئی شخص مکمل طور پر سرد مہر نہیں ہوتا۔ اکثر لوگوں کے دل میں جذبات کی شدید حرارت ہوتی ہے لیکن خوف اور ذہنی الجھنیں اس آگ کو سرد کر دیتے ہیں۔ اس لئے سرد مہری سے نجات حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ خوف اور ذہنی الجھنوں سے نجات حاصل کی جائے۔

بعض عورتوں کو حمل کا خوف ہوتا ہے۔ وہ بچے کی پیدائش کے تصور سے گھبراتی ہیں

یا بچوں کی کثرت وبالِ جان بن چکی ہوتی ہے۔ ایسی عورتیں مباشرت کے دوران منزل نہیں ہوتیں۔ کچھ عورتوں کو بچپن میں یہ تعلیم دی گئی ہوتی ہے کہ جنسی فعل شیطانی کام ہے۔ جونہی وہ مباشرت کرتی ہیں ان میں احساس جرم پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس قسم کے اور دوسرے کئی طرح کے خوف سرد مہری پیدا کرتے ہیں۔ بعض عورتوں کو گزری ہوئی باتیں پریشان کرتی ہیں مثلاً اگر وہ خود لذتی کا شکار رہی ہوں یا اسی قسم کی کوئی دوسری حرکت کرتی رہی ہوں تو وہ خود سے انتقام لینے کے لئے جان بوجھ کر اپنے آپ پر سرد مہری طاری کر لیتی ہیں۔ اور جنسی سرگرمیوں میں حصہ لینا چھوڑ دیتی ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بظاہر سرد مہری کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔ لیکن اسکے باوجود عورت جنسی ملاپ میں دلچسپی نہیں لیتی۔ ایسی عورتوں کے لاشعور کو اگر ٹٹولا جائے تو کوئی نہ کوئی وجہ ضرور دریافت کی جاسکتی ہے کیونکہ سرد مہری بلا وجہ نہیں ہوسکتی۔

اہم ترین باتیں

جنسی سرد مہری کا شکار عورتوں کو مندرجہ ذیل باتیں ذہن نشین کر لینی چاہئیں۔

☆ جنسی ملاپ گناہ نہیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے اور اسی سے انسانی نسل آگے بڑھتی ہے۔ مذہب اور اخلاق نے میاں بیوی کو جنسی ملاپ سے لطف اٹھانے کی مکمل آزادی دی ہے۔

☆ توہمات سے نجات حاصل کرنی چاہئے۔ اس مقصد کے لئے جنسی علوم پر مستند کتابیں پڑھنی چاہئیں۔ سنی سنائی باتوں پر یقین کرنے کی بجائے ان کتابوں سے استفادہ کرنا چاہئے۔ یہ کتابیں نہ صرف جنس کے جسمانی پہلو سے آگاہ کرتی ہیں بلکہ ان توہمات سے بھی پردہ اٹھاتی ہیں جو اخلاق کے نام نہاد مبلغوں نے پھیلا رکھے ہیں۔ اگر ذہن میں کوئی بے بنیاد خوف ہو تو اس کا تجزیہ کرنا چاہئے اور اصل سبب تلاش کرنا چاہئے۔

☆ میاں بیوی کو جنسی معاملات پر ایک دوسرے سے بات چیت کرنی چاہئے۔ اور اگر کوئی مشکل ہو یا کوئی ذہنی الجھن درپیش ہو تو ایک دوسرے کو بتانی چاہئے کیونکہ

جنسی معاملات میں جس قدر میاں بیوی ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں اور کوئی نہیں کر سکتا۔ اگر سرد مہری کی وجہ جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے تو ایسی صورت میں کسی ماہر نفسیات کی مدد حاصل کی جا سکتی ہے۔ لہٰذا میاں بیوی کو اپنے طور پر یا آپس میں بات چیت کے ذریعے ہی یہ مسئلہ حل کرنا پڑتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی تجربہ کار دوست سے بھی مشورہ کیا جا سکتا ہے۔

سرد مہری کی جسمانی وجوہات اور اُن کا علاج

جنسی سرد مہری کی کچھ جسمانی وجوہات بھی ہیں۔ مثلاً اندام کے پٹھوں کا ڈھیلا پن جس کی وجہ سے عورت کو مباشرت کے دوران بہت ہی کم لطف آتا ہے اور وہ منزل نہیں ہوتی۔ بار بار ایسا ہونے سے وہ جنسی ملاپ میں دلچسپی لینا چھوڑ دیتی ہے۔ اندامِ نہانی کے پٹھوں کے ڈھیلے پن کو دور کرنے کے لئے یہ ورزش آزمائی جا سکتی ہے۔ عورت کو چاہئے کہ وہ پیشاب کرتے ہوئے دس پندرہ سیکنڈ کے لئے پیشاب روک لے' پھر کرے۔ پھر دس پندرہ سیکنڈ کے لئے روک لے۔ پیشاب کرتے ہوئے یہ عمل تین چار مرتبہ دوہرائے۔ چند ماہ تک اس ورزش سے اندام کے پٹھوں کا ڈھیلا پن دور ہو جائے گا اور عورت مباشرت سے لطف اٹھانے لگے گی۔ یہ ورزش ان عورتوں کے لئے بھی مفید ہے جو ملاپ کے دوران بہت دیر بعد منزل ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے ایک اور ورزش بھی بہت فائدہ مند ہے۔ ایسی عورتیں اندامِ نہانی کے پٹھوں اور مقعد کے ارد گرد کے پٹھوں کو اپنے پیٹ کی طرف کھینچیں اور ان میں اکڑاہٹ پیدا کریں۔ دس بارہ سیکنڈ کے بعد ان پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ چند سیکنڈ کے بعد یہ عمل پھر دوہرائیں۔ لیٹ کر بیٹھ کر یا کھڑے ہوئے یہ ورزش دن میں چار پانچ مرتبہ کرنی چاہئے۔ چند ماہ بعد عورت میں جلد منزل ہونے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

بعض اوقات اندامِ نہانی کے امراض کی وجہ سے عورتوں کو مباشرت کے دوران

تکلیف ہوتی ہے اور وہ جنسی ملاپ سے گریز کرنے لگتی ہے۔ بعض امراض کی وجہ سے اندام میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے اور عضو کے دخول سے تکلیف ہوتی ہے۔ رحم کے منہ کی سوجن، بیضہ کی نالیوں کا بند ہو جانا اور لیکوریا جیسے امراض کی وجہ سے بھی عورتیں جنسی ملاپ سے گھبرانے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ اندام میں (INFECTION) یا سوجن سے بھی مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ اگر عورت میں سرد مہری کی وجہ کوئی جسمانی عارضہ ہو تو بہتر یہی ہے کہ عورتوں کے امراض کے ماہر سے رجوع کیا جائے۔ کبھی کبھار کوئی عورت ایسی بھی ہوتی ہے جسے اندام نہانی میں عضو کی رگڑ سے لذت حاصل نہیں ہوتی بلکہ وہ صرف بظر پر رگڑ سے ہی لذت محسوس کرتی ہیں۔ ایسی عورتیں صرف بظر (CLITORIS) کو سہلانے سے ہی منزل ہو سکتی ہیں۔ لیکن ایسی مثالیں بہت کم ہیں۔

سرد مہری کی دیگر وجوہات

بعض مرد جنسی معاملات میں بالکل اناڑی ہوتے ہیں۔ وہ اپنے بھونڈے طریقوں سے عورت کے دل میں جنس سے نفرت پیدا کر دیتے ہیں۔ ایسے مرد جنسی ملاپ کے دوران ذہنی ناپختگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اور ملاپ کو ایک مشینی عمل سمجھتے ہیں۔ ان کے خیال میں بیوی ایک کٹھ پتلی ہے جسے شوہر کے اشاروں پر ناچنا چاہئے۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ عورت کی بھی اپنی شخصیت ہے۔ اس کی بھی اپنی پسند اور ناپسند ہے۔ ایسے لوگ جسمانی قربت کے دوران عورت کی جذباتی تسکین، پسند اور ناپسند کا خیال نہیں رکھتے۔ جس کی وجہ سے عورت جنسی ملاپ سے دور بھاگنے لگتی ہے۔ اس قسم کے لوگوں کو چاہئے کہ وہ جنسی تعلقات کے فن سے واقفیت حاصل کریں اور ان باتوں کو اہمیت دیں جو عورت کے جذبات میں ہل چل پیدا کرتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے بیوی کی شخصیت، اس کے ذہنی رجحانات، پسند اور ناپسند سے واقفیت ضروری ہے۔ ملاپ کے دوران جنسی حرکات کے ساتھ ساتھ محبت کا اظہار بھی ضروری ہے کیونکہ محبت ہی وہ کیمیا ہے جس سے عورت کے جذبات میں اشتعال پیدا ہو سکتا ہے۔ مباشرت کے دوران بیوی کے حسن کی تعریف کرنی چاہئے۔ اسے یہ بھی بتاتے رہنا چاہئے کہ تمہارے ساتھ جنسی ملاپ بے حد پرلطف ہوتا

ہے اور تم واقعی تسکین دینا جانتی ہو۔ اس سے بیوی کے دل میں یہ احساس پیدا ہو گا کہ وہ شوہر کی زندگی میں بڑی اہمیت رکھتی ہے اور اسے بے حد عزیز ہے۔ بیوی سے یہ کہنا کہ تمہاری قربت دن بھر کی تھکن دور کر دیتی ہے، اس میں خود اعتمادی پیدا کر سکتا ہے۔ ایسی عورتیں یہ کوشش کرتی رہتی ہیں کہ شوہر کے دل میں ان کی محبت میں اور اضافہ ہو۔ اس مقصد کے لئے وہ نہ صرف روزمرہ زندگی میں شوہر کے آرام اور دکھ سکھ کا خیال رکھتی ہیں بلکہ جسمانی قربت اور جنسی ملاپ کے دوران بھی شوہر کو خوش کرنے کے لئے نت نئے طریقے اختیار کرتی ہیں۔ وہ شوہر کو محظوظ کرنے کے لئے نئے نئے ڈھنگ سوچتی ہیں اور اکثر اپنا کردار بہت ہی کامیابی سے ادا کرتی ہیں۔ مرد کی محبت عورت میں گرم جوشی پیدا کرنے کے لئے اکسیر کا کام کر سکتی ہے۔ تاہم مرد کو محبت کے اظہار کے لئے رٹے رٹائے فقرے نہیں دوہرانا چاہئیں بلکہ اس سلسلے میں تخیل سے کام لینا چاہئے۔ محبت کے اظہار کے انداز میں اداکاری کی جگہ بے ساختگی ہونی چاہئے اور ہر مرتبہ محبت کے اظہار کا انداز نیا ہونا چاہئے۔

جنسی ملاپ کا پہلا تجربہ بھی عورت کے لئے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بعض مرد پہلی مرتبہ جنسی ملاپ کے دوران ایسا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ جس سے عورت خوفزدہ ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی عریاں ہونے میں جھجک محسوس کرے یا شرم و حیا کی وجہ سے پس و پیش کرے تو وہ زبردستی اس کے کپڑے اتار دیتے ہیں۔ عورت کو چاہے تکلیف ہو رہی ہو وہ اس کی پرواہ کئے بغیر زبردستی مباشرت کرنا چاہتے ہیں۔ اس طرح عورت کے ذہن میں شروع ہی سے جنسی ملاپ سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔

مباشرت کے دوران مرد کو عورت کی جمالیاتی حس کا بھی خیال رکھنا چاہئے اور صرف ایسی حرکتیں کرنی چاہئیں جو عورت کو پسند ہوں۔ بعض عورتوں کی کچھ اخلاقی حدود ہوتی ہیں۔ جن سے آگے بڑھنا انہیں ناگوار گزرتا ہے۔ عورت کے اخلاقی معیار کا احترام کرنا چاہئے اور کسی ایسی حرکت کے لئے مجبور نہیں کرنا چاہئے جو اسے ناپسند ہو۔

ان سب باتوں کے باوجود مرد اور عورت جسمانی قربت اور مباشرت کے دوران ہر وہ طریقہ آزما سکتے ہیں جس سے انہیں لطف حاصل ہو۔ اس کے لئے کوئی اصول مقرر

نہیں۔ صرف دو باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ پہلی یہ کہ میاں بیوی دونوں ایسا کرنے پر آمادہ ہوں اور دوسرے یہ کہ اس سے جسمانی صحت پر کوئی برا اثر نہ پڑتا ہو۔ ایسی حرکتوں سے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوں، گریز کرنا چاہئے۔

سرد مہری کی ایک اور وجہ گھریلو معاملات ہیں۔ زندگی میں سہولتوں کا فقدان، مالی مشکلات اور گھریلو تنازعے بھی عورت میں سرد مہری پیدا کر سکتے ہیں۔ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی کو زندگی کی بنیادی سہولتیں حاصل ہوں۔ گھریلو جھگڑے اور مالی مشکلات مرد میں بھی جنس سے عدم دلچسپی پیدا کر سکتے ہیں۔

میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ آپس میں بات چیت کے ذریعے ان وجوہات کا پتہ لگائیں جو سرد مہری کا سبب ہیں اور پھر انہیں دور کرنے کی کوشش کریں۔ ان سب باتوں کے لئے شوہر میں ضبط اور صبر وتحمل ہونا چاہئے۔ جہاں تک بیوی کا تعلق ہے اسے بھی چاہئے کہ وہ اپنی الجھن کا پتہ لگائے اور اسے دور کرنے کی کوشش کرے۔

قوت بڑھانے کی ادویات

جنسی قوت بڑھانے کی ادویات کی آج کل بہت اشتہار بازی ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے ایسے نام نہاد ڈاکٹر اور حکیم ہیں جو اخبارات میں خود ہی اشتہار دے کر یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وہ بوڑھے کو جوان بنا سکتے ہیں۔ اور اگر جوان آدمی ان کی ادویات استعمال کرے تو اس کی جنسی قوت میں بے پناہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ سب کچھ محض پیسے بٹورنے کا طریقہ ہے اور اس سے فائدے کے بجائے الٹا صحت کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ جنسی صلاحیت بڑھانے کی نام نہاد ادویات خواہ وہ کھانے کے لئے ہوں یا جسم پر مالش کے لئے، قدیم ہوں یا نئی، کیمیائی ہوں یا جڑی بوٹیوں سے تیار کی گئی ہوں ہر لحاظ سے سخت نقصان دہ ہیں۔ اور ان سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔ ان دواؤں کے استعمال سے جنسی نظام میں مستقل خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔

افیون، چرس، کوکین اور دوسری نشہ آور ادویات اور کیپسول جنسی تحریک میں صرف وقتی طور پر اضافہ کرتے ہیں۔ لیکن آگے چل کر یہ چیزیں ذہنی اور جسمانی صحت کو برباد کر دیتی ہیں۔ الٹا ان نشہ آور چیزوں کی عادت پڑ جاتی ہے جسے دور کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ نہ صرف ازدواجی زندگی میں ناکام ہو جاتے ہیں بلکہ وہ کام کاج اور روزمرہ زندگی میں بھی ناکارہ ہو کر رہ جاتے ہیں۔ اسی طرح شراب کا استعمال بھی وقتی طور پر جنسی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ لیکن کثرتِ استعمال سے نامردی پیدا ہو جاتی ہے۔

آخر عمر تک کامیاب ازدواجی زندگی

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ جنسی صلاحیت پندرہ سے پچیس سال کی عمر میں اپنے عروج پر ہوتی ہے۔ یہ خیال درست نہیں۔ مرد میں جنسی صلاحیت آخر عمر تک قائم رہتی ہے۔ پچاس پچپن سال تک مرد جنسی سرگرمیوں میں گرم جوشی سے حصہ لے سکتا ہے۔

جوانی میں اکثر جنسی معاملات میں تجربہ نہیں ہوتا۔ عمر کے ساتھ ساتھ میاں بیوی میں زیادہ ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ جنسی تعلقات کی باریکیوں کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اور ان میں ضبط وتحمل پیدا ہو جاتا ہے۔ اس سے جنسی تعلقات کے معیار کو بہتر بنانے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ اگرچہ مباشرت میں کثرت نہیں رہتی تاہم یہ زیادہ پرلطف ہو جاتی ہے اور میاں بیوی ذہنی پختگی کی وجہ سے گہرے سکون سے ہمکنار ہوتے ہیں۔

ازدواجی زندگی اور یکسانیت

ازدواجی زندگی میں نئے نئے تجربوں سے تازگی پیدا ہوتی ہے۔ ایک ہی راستے پر ہمیشہ چلتے رہنے سے آدمی جلد بیزار ہو جاتا ہے۔ اگر ہر مرتبہ ملاپ ایک ہی جیسا ہو اور میاں بیوی کو یہ معلوم ہو کہ اگلا قدم کیا ہوگا تو ظاہر ہے کہ اس سے جنسی ملاپ ایک مشینی

عمل بن جائے گا۔ میاں بیوی کے لئے ضروری ہے کہ وہ ازدواجی زندگی میں جدّت اور نئے پن سے کام لیں تاکہ ملاپ کے وقت یہ معلوم نہ ہو کہ دوسرا فریق کیا کرنے والا ہے۔ اس مقصد کے لئے میاں بیوی کو قوتِ تخیل سے کام لینا چاہئے اور ہر مرتبہ محبت کا اور جسمانی ملاپ کا نیا انداز ہونا چاہئے۔ صرف اسی طریقے سے ازدواجی زندگی میں کشش باقی رہ سکتی ہے۔ ورنہ جلد ہی میاں بیوی کا دل اکتا جاتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ جنسی لذت کے لئے کوئی ایسی حرکت نہ کی جائے جسے دوسرا فریق ناپسند کرتا ہو۔ مثلاً جنسی اعضاء کو چاٹنا وغیرہ۔ جو لوگ ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھے بغیر اس قسم کی حرکتیں کرتے ہیں وہ ایک دوسرے کی نظروں میں گر جاتے ہیں اور اس طرح ان کی ازدواجی زندگی میں خلل پڑتا ہے۔ بعض عورتیں جسمانی محبت کے دوران ہر قسم کا تعاون کرتی ہیں۔ لیکن بعض عورتیں ایسی بھی ہیں جو ایک حد سے آگے بڑھنا پسند نہیں کرتیں۔ یہ اپنی اپنی شخصیت، مزاج اور ذہنی تربیت کی بات ہے۔ مزاج کے ان پہلوؤں کو آہستہ آہستہ بدلا جا سکتا ہے۔ اگر بیوی کسی حرکت کو برا سمجھتی ہے تو اس سے گریز کرنا چاہئے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ بیوی کے ذہن سے مختلف نوعیت کے غلط خیالات اور بے جا شرم و حیا کو دور کر کے اسے ملاپ سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہونے کی تربیت دی جا سکتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ جلد بازی کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہئے۔ ذہن کو آہستہ آہستہ بدلا جا سکتا ہے۔ عورت کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ ہر حرکت کو فحش اور غیر فطری نہ سمجھے بلکہ کھلے ذہن سے کام لیتے ہوئے بھرپور ازدواجی زندگی کا لطف اٹھائے۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ جنسی ملاپ کے جذباتی اور روحانی پہلو بھی ہیں۔ جو جسمانی پہلوؤں سے زیادہ سرور انگیز ہیں۔ ان سے لطف اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ عورت سے گہری محبت ہو۔ کیونکہ ایسی عورت کے ساتھ جس سے مرد کو گہری محبت ہو، ملاپ کا لطف بالکل انوکھا اور کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔

محبت کے مختلف انداز

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ایک روائتی طریقے کے سوا باقی تمام طریقے غیر مہذب اور فحش ہیں۔ وہ ایک یا دو آسنوں کے سوا باقی تمام طریقوں کو غیر فطری قرار دے کر مسترد کر دیتے ہیں۔ یہ بات درست نہیں۔ جو آسن میاں بیوی کے لئے آرام دہ اور پُرلطف ہو اسے اختیار کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ بشرطیکہ اس سے صحت پر برا اثر نہ پڑتا ہو اور وہ جنسی اعضاء کے لئے مضر نہ ہو۔

بعض لوگ بچے نہیں چاہتے۔ اس لئے انہیں روائتی آسنوں کے علاوہ دوسرے آسن اختیار کرنے پڑتے ہیں۔ اسی طرح بعض آسن ایسے ہیں جو ان مردوں کے لئے مفید ہیں جن کا عضو چھوٹا ہو کیونکہ ان آسنوں کے ذریعے ان کی یہ کمی دور ہو سکتی ہے۔ اس کے برعکس اگر مرد کا عضو معمول سے بڑا ہو تو اسے بعض دوسرے آسن تلاش کرنے پڑتے ہیں۔ آسن کے انتخاب کا تعلق میاں بیوی کی پسند، اعضائے تولید کی مناسبت اور بچوں کی خواہش سے ہے۔ ان مقاصد کے لئے جو آسن مفید ہو وہی فطری ہے۔

روائتی انداز

اس طریقے میں عورت نیچے ہوتی ہے اور مرد اوپر۔ استقرارِ حمل کے اعتبار سے یہ طریقہ مفید نہیں۔ اس میں عورت سیدھی لیٹی ہوتی ہے اور اس کا سارا جسم ایک ہی سطح پر ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اندامِ نہانی کا رخ بھی زمین یا فرش کی جانب ہوتا ہے۔ لہٰذا انزال کے بعد مرد کا مادہ تولید عورت کے رحم کی جانب بڑھنے کی بجائے باہر کا رخ کرتا ہے اور اس طرح حمل کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ مذکورہ طریقے کی ایک ترمیم شدہ صورت یہ

ہے کہ مرد، عورت کے کولھوں کے نیچے تکیہ رکھ لیتا ہے۔ تکیہ رکھنے کی وجہ سے عورت کی اندام نہانی کا رخ قدرے اوپر کی جانب ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ طریقہ کسی حد تک حمل میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

دوسرا انداز

اس طریقے میں عورت مختلف انداز میں مرد کے اوپر ہوتی ہے۔ جب کہ مرد پشت کے بل سیدھا لیٹا ہوتا ہے۔ اس طریقے میں عورت کا چہرہ مرد کے چہرے کی جانب یا مرد کے پاؤں کی جانب ہوتا ہے۔ یہ طریقہ حمل کے لئے مفید نہیں۔ کیونکہ اس حالت میں مادہ تولید جلد ہی عورت کے اندام سے باہر خارج ہو جاتا ہے اور حمل کے امکانات کم رہ جاتے ہیں۔

یہ طریقہ تھکے ہوئے مرد کے لئے سود مند ہوتا ہے کیونکہ اسے کوئی حرکت نہیں کرنی پڑتی اور تمام حرکات عورت ہی کرتی ہے۔

پہلو بہ پہلو

اس میں عورت اپنے بائیں پہلو پر لیٹتی ہے اور مرد اس کے سامنے دائیں پہلو پر لیٹتا ہے۔ عورت کی ایک ٹانگ مرد کے نیچے اور ایک اوپر ہوتی ہے۔ دخول کے وقت مرد کا بالائی جسم عورت کے بالائی جسم سے دور رہتا ہے۔ یہ طریقہ سرعتِ انزال کے مریضوں کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔ اس میں حمل کا امکان بھی موجود ہوتا ہے۔

مذکورہ طریقے میں ایک ترمیم یہ کی جاتی ہے کہ عورت اپنی پشت مرد کی جانب کر لیتی ہے۔

از دُبر

پیچھے کی جانب سے مباشرت کرنے میں استقرار حمل کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔ یہ حیرت انگیز بات ہے کہ یہ طریقہ دوسرے طریقوں کی نسبت حمل کے لئے زیادہ مفید ہے۔ اس طریقے میں عورت اپنے گھٹنوں اور کہنیوں کے بل جھک جاتی ہے اور مرد

اس کے پیچھے کھڑا ہو کر ملاپ کرتا ہے۔

اس طریقے میں عورت کا رِحم اس کے پیٹ کی جانب نیچے بیٹھ جاتا ہے اور اس کا منہ سیدھا رہتا ہے۔ مرد کا مادہ تولید سیدھا رحم کی طرف گرتا ہے۔ حمل کی خواہش مند عورتوں کو چاہئے کہ جب مادہ تولید اندام میں گرنے لگے تو وہ اپنی کمر فرش کے متوازی رکھیں۔ اس کے بعد اپنا سر نیچے رکھے ہوئے تکیئے پر رکھ دیں۔ اس طرح کمر کا جھکاؤ بڑھ جائے گا اور مادہ تولید رحِم کے منہ پر جمع ہو جائے گا۔ جس سے استقرار حمل میں مدد ملے گی۔

حیض کے دوران تعلق

بالغ عورت کو ہر ماہ خون جاری ہوتا ہے۔ جس کے دوران وہ مرد کی قربت سے پرہیز کرتی ہے اور بیشتر مرد بھی حائضہ عورت سے مباشرت پسند نہیں کرتے۔ مذہبی نقطہ نظر سے حیض کے دوران عورت سے مباشرت جائز نہیں۔ تاہم عورت کے ساتھ مل کر کھانے پینے، اس کے ساتھ سونے، پیار محبت اور بوس و کنار پر کوئی پابندی نہیں۔

حیض کے دوران اگر مباشرت کی جائے تو اس سے عورت کو کئی طرح کے نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ جن میں خون کا شدید اخراج، اندام نہانی میں جراثیم کا داخلہ، رحم پر مباشرت کے دوران تیز حرکت کی وجہ سے ضرب کا خطرہ، رحم کا ٹل جانا اور ٹیڑھا ہو جانا وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام خطرات کو مد نظر رکھتے ہوئے حیض کے دوران مباشرت سے پرہیز ہی بہتر ہے۔

حمل کی حالت میں قربت

حمل کی حالت میں مباشرت بھی لوگوں کا ایک عام مسئلہ ہے۔ اکثر عورتیں یہ جاننا چاہتی ہیں کہ وہ حمل کی حالت میں مباشرت کر سکتی ہیں یا نہیں۔ عورتوں کے لئے اس کا

مناسب حل یہ ہے کہ وہ یہ سوال اپنے ڈاکٹر سے کریں۔ وہ اس کا تسلی بخش جواب دے سکتے ہیں کیونکہ ہر عورت کی جسمانی حالت دوسری عورت سے مختلف ہوتی ہے۔ لیکن عام حالات میں جب کہ میاں بیوی کی صحت اچھی ہو اور وہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہوں تو مباشرت کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ لیکن حمل کے ابتدائی دنوں اور آخری دنوں میں خاص طور پر آخری چھ ہفتوں کے دوران مباشرت سے پرہیز کرنی چاہئے۔

حمل کے دوران جنسی تعلقات جاری رکھے جا سکتے ہیں۔ لیکن اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر عورت کی موجودہ حالت اور اگر پچھلی مرتبہ حمل کے دوران کوئی تکلیف ہوئی ہو تو اس کو مدنظر رکھتے ہوئے مشورہ دے سکتا ہے۔ اگر پچھلی مرتبہ حمل پہلے تین مہینوں کے دوران گر گیا ہو تو ایک مرتبہ پھر حاملہ ہونے کی صورت میں عورت کے ساتھ شروع کے تین مہینوں کے دوران مباشرت سے گریز کرنا چاہئے۔

عام حالات میں ابتدائی دنوں اور آخری دنوں کو چھوڑ کر مباشرت عموماً نقصان دہ نہیں ہوتی۔ لیکن اس معاملے کا ایک پہلو قابل توجہ ہے۔ اور وہ ہے آسن کا۔

حمل کے دوران قربت کے انداز

حمل کے دوران مباشرت کے لئے مندرجہ ذیل آسن بہتر رہتے ہیں۔

☆ پہلے پانچ ماہ تک عورت کا بڑھا ہوا پیٹ جنسی ملاپ میں کوئی خاص رکاوٹ نہیں ڈالتا۔ لیکن اس کے بعد پیٹ پر دباؤ عورت کے لئے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کا علاج عورت کے چوتڑوں کے نیچے ایک یا دو تکیے رکھ کر کیا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں مرد عورت کے اوپر آ کر مباشرت کر سکتا ہے۔

☆ ایسی حالتیں جن میں عورت اپنے گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتی ہے یا شوہر کی کمر پر رکھ لیتی ہے شروع کے کچھ عرصے تک آرام دہ ہو سکتی ہیں۔

☆ حمل کے دوران پہلو کے بل آمنے سامنے لیٹ کر مباشرت کرنے سے کسی نقصان کا خطرہ نہیں ہوتا۔ یہ آسن حمل کے آخری دنوں تک اختیار کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لئے شرط یہ ہے کہ مرد اپنے جسم کا بالائی حصہ عورت کے بالائی حصے سے دور رکھے۔

☆ ساتویں اور آٹھویں ماہ میں حاملہ عورت یہ محسوس کرتی ہے کہ وہ مباشرت میں کسی قسم کی حرکت کرنے پر قادر نہیں۔ اس حالت میں عورت کے پیٹ پر بوجھ ڈالے بغیر شوہر کا اوپر رہ کر فعل انجام دینا قابل عمل ہے۔ بشرطیکہ بیوی اپنے گھٹنے پیٹ کے اطراف میں کافی اوپر کھینچ لے۔ لیکن اس حالت میں سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اس لئے حمل کے آخری دور میں میاں بیوی کے لئے بہتر یہی ہے کہ وہ پہلو پر لیٹ کر مباشرت کریں اور شوہر بیوی کے پیچھے سے اندام نہانی میں عضو داخل کرے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ مباشرت کے دوران حاملہ عورت کے پیٹ پر بوجھ نہ پڑے۔

ڈاکٹروں کی رائے میں آخری چھ ہفتوں کے دوران عورت کے جنسی اعضاء کے ساتھ کسی قسم کی کوئی حرکت نہیں کرنی چاہئے اور مباشرت سے مکمل طور پر دور رہنا چاہئے کیونکہ بچے کی پیدائش کے راستے کو ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہونا چاہئے۔ مباشرت کی وجہ سے اندام نہانی کے بیرونی حصے میں موجود جراثیم اندرونی حصے میں دور تک سرایت کر سکتے ہیں۔ اگر حمل کے آخری ایام میں شوہر اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکے تو اسے چاہئے کہ وہ عورت کے بدن کے محفوظ حصوں پر لمس کے ذریعے تسکین حاصل کرے اور مباشرت سے ہر صورت میں مکمل طور پر دور رہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد قربت

بچے کی پیدائش کے بعد جنسی ملاپ کے معاملے میں احتیاط لازمی ہے۔ اگرچہ بچہ آپریشن سے ہوا ہو تو جب تک ٹانکے کھل نہ جائیں اور زخم مکمل طور پر بھر نہ جائے مباشرت سے مکمل طور پر گریز کرنا چاہئے۔ اگر اس حالت میں مباشرت کی جائے تو اس سے زخم کھل جاتے ہیں اور سمیّت (INFECTION) پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اگر بچے کی پیدائش عام حالات میں ہوئی ہو اور ماں کی صحت بھی اچھی ہو تو مذہبی

نقطہ نظر سے چالیس دنوں کے بعد اور ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق تین چار ہفتے کے بعد مباشرت کی جا سکتی ہے لیکن بڑی احتیاط کے ساتھ۔ بچے کی پیدائش کے بعد عورت اپنے جنسی اعضاء کو چھو کر یہ محسوس کر سکتی ہے کہ اس کی صحت کس حد تک بحال ہوئی ہے اور یہ کہ اس کے مخصوص اعضاء میں درد وغیرہ تو نہیں۔ اگر عورت کا آپریشن ہوا ہے تو وہ خود بھی محسوس کر سکتی ہے کہ اس کے زخم بھرے ہیں یا نہیں۔

بعض اوقات میاں بیوی اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے۔ اور وہ عورت کے لئے خطرے کے باوجود مباشرت کر بیٹھتے ہیں۔ اس قسم کی جلد بازی کے سنگین نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ جب تک بیوی کی حالت معمول پر نہیں آ جاتی جنسی ملاپ سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ عام طور پر تقریباً چھ ہفتے بعد عورت کے اعضاء کسی حد تک دباؤ برداشت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ جس عورت کے سیون کا حصہ آپریشن سے متاثر ہوا ہو اسے چھ ہفتے کے بعد بھی درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد بہت عرصے بعد زائل ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس میں چھ مہینے سے ایک سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ اتنے عرصے تک شوہر جنسی تعلقات سے اجتناب نہیں کر سکتا۔ لہٰذا ایسی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق عمل کرنا چاہئے۔

اگر وضع حمل کے دوران عورت کے سیون کے حصے پر آپریشن کیا گیا ہو تو کئی ماہ تک مباشرت کے ایسے طریقے اختیار نہیں کرنے چاہئیں جن میں عورت کی ٹانگیں اس کے سینے کی طرف بہت زیادہ کھینچی گئی ہوں۔ کیونکہ یہ طریقے عورت کے لئے تکلیف دہ ہوتے ہیں اور اسے نقصان پہنچنے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔ اس حالت میں صرف وہی آسن اختیار کرنے چاہئیں جو عورت کے لئے تکلیف دہ نہ ہوں۔ اس مقصد کے لئے مباشرت کا روائتی طریقہ بہتر رہتا ہے۔ اس طریقے کے مطابق عورت چت لیٹ جاتی ہے اور اپنی ٹانگیں پھیلا دیتی ہے اور مرد اس کے اوپر سے مباشرت کرتا ہے۔ اس طریقے میں عورت کے چوتڑوں کے نیچے تکیہ بالکل نہیں رکھنا چاہئے تا کہ عضو مناسب زاویے سے فرج میں داخل ہو اور فرج کے نچلے حصے سے رگڑ نہ کھائے کیونکہ آپریشن کی وجہ سے عورت کو اس حصے پر رگڑ سے تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے

مباشرت اس وقت کرنی چاہئے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ پیٹ بالکل خالی بھی نہیں ہونا چاہئے۔ اس سے مباشرت کے بعد جسم میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ غذا سے معدہ پُر ہونے کی صورت میں پیٹ کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ پیشاب وغیرہ کی حاجت ہو تو اس سے فارغ ہو لینا چاہئے۔

بیماری کی حالت میں مباشرت کرنا بیماری میں اور اضافہ کرتا ہے۔ اس سے دیگر بیماریوں اور کمزوری کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اسی طرح خوف اور پریشانی کی حالت میں مباشرت نامردی کو جنم دیتی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ خوف بجائے خود عضو میں مکمل انتشار پیدا نہیں ہونے دیتا اور طبیعت مباشرت کی طرف رجوع نہیں کرتی۔ مباشرت مکمل آزادی اور بے فکری کے ماحول میں کرنی چاہئے۔ اور جب تک مباشرت کی حقیقی خواہش نہ ہو اور عضو میں مکمل انتشار اور سختی نہ ہو مباشرت سے گریز کرنا چاہئے۔

نشہ کی حالت میں مباشرت کرنے سے جسم میں سے بہت زیادہ قوت اور حرارت خارج ہو جاتی ہے جس سے بعد میں بہت زیادہ کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جوڑوں کی بیماریوں کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔ سخت گرمی اور سخت سردی میں بھی مباشرت سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ دونوں حالتوں میں انسان کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ جس کمرے میں مباشرت کی جائے اس کا درجہ حرارت خوش گوار ہونا چاہئے۔ سردیوں میں کمرے کو گرم رکھنے اور گرمیوں میں ٹھنڈا رکھنے کا انتظام ہونا چاہئے۔

سخت محنت اور تھکاوٹ کے بعد مباشرت کرنے سے کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے مباشرت سے گریز کرنا چاہئے۔ حیض اور نفاس کے دنوں میں عورت سے مباشرت نہیں کرنی چاہئے۔ اسی طرح فاحشہ عورت سے بھی مباشرت نہیں کرنی چاہئے۔ دونوں صورتوں میں مرد کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔

شوہر کو چاہئے کہ وہ بیوی کو مباشرت کے لئے پہلے سے بتا دے اور اگر عورت اس مقصد کے لئے واضح الفاظ پسند نہ کرتی ہو تو اشارے کنائے میں اپنی خواہش کا اظہار کر دے۔ اس طرح بیوی اپنے آپ کو ذہنی طور پر ملاپ کے لئے تیار کر لیتی ہے جس سے شوہر اور بیوی دونوں کو حقیقی لطف ملتا ہے۔ جب عورت مباشرت کی طرف مائل نہ ہو تو ایسی صورت میں حقیقی سرور حاصل نہیں ہوتا بلکہ طبیعت مکدّر ہوتی ہے۔ عضو میں مکمل انتشار بھی نہیں ہوتا اور دوسری طرف عورت کے جنسی اعضاء میں رطوبت نہ ہونے کی وجہ سے دخول میں بھی دشواری پیش آتی ہے۔ جس دن مباشرت کرنے کا خیال ہو اس دن مرد کو چاہئے کہ وہ طاقتور غذائیں گوشت' انڈہ' دودھ وغیرہ استعمال کرے۔ اس دن غسل کر کے خوشبو استعمال کرے۔ شام کو پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائے اور کھانے کے تقریباً تین گھنٹے بعد مباشرت کرے۔

مباشرت کے بعد حمل کی خواہش مند عورت کو کم از کم آدھ گھنٹہ تک ایسے انداز میں لیٹے رہنا چاہئے جس سے مادہ منویہ کے خلیوں کو رحم میں پہنچنے میں مدد ملتی ہو۔ اگر وہ سیدھی لیٹی ہے تو مباشرت سے قبل ہی اسے اپنے کولہوں کے نیچے ایک تکیہ رکھ لینا چاہئے۔ اس سے اندامِ نہانی کا رخ اندر کی طرف رہتا ہے اور تولیدی خلیوں کو رحم کی طرف بڑھنے میں آسانی رہتی ہے۔

مباشرت کے بعد مرد کو ٹھنڈے پانی سے عضو کی صفائی نہیں کرنی چاہئے۔ اس سے عضو میں نقاہت پیدا ہوتی ہے۔ نہ ہی مرد یا عورت کو ٹھنڈے مشروب پینے چاہئیں۔ مباشرت کے بعد جسم ٹھنڈا ہو جائے تو غسل کرنا چاہئے۔ مباشرت کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے طاقتور غذا مثلاً گرم دودھ' انڈے کی نیم برشت زردی اور کوئی پروٹین سے بھرپور غذا کھانی چاہئے۔

وقفہ

اکثر لوگ یہ جاننے کے خواہشمند ہوتے ہیں کہ ایک جنسی ملاپ کے بعد دوسرے جنسی ملاپ میں کتنا وقفہ ہونا چاہئے۔ جنسی ملاپ میں وقفے کے لئے کوئی باقاعدہ اصول مقرر نہیں۔ اس کا انحصار ہر شخص کی اپنی صحت اور خواہش پر ہے۔ اگر مباشرت کے بعد تھکن محسوس ہو تو ملاپ نسبتاً لمبے وقفے کے بعد کرنا چاہئے۔ جب جنسی ملاپ کے بعد فرحت اور سکون محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ملاپ میں زیادتی نہیں ہو رہی۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ میاں بیوی میں سے کسی ایک کو زیادہ خواہش ہوتی ہے اور دوسرے کو کم۔ ایسا بھی ممکن ہے کہ کوئی عورت ہفتے میں صرف ایک مرتبہ ہی جنسی ملاپ سے مطمئن رہے مگر کوئی عورت ایسی بھی ہو سکتی ہے جس کے لئے ہفتے میں ایک بار ملاپ ناکافی ہو اور وہ زیادہ مرتبہ ملاپ کی خواہشمند ہو۔ یہی حال مرد کا بھی ہو سکتا ہے۔

ازدواجی زندگی میں میاں بیوی کے درمیان مکمل جنسی ہم آہنگی تبھی ممکن ہے جب دونوں میں برابر وقفے کے بعد ملاپ کی خواہش پیدا ہو۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو تو اپنے دل میں دوسرے کے بارے میں بدگمانی پیدا نہیں کرنی چاہئے۔

شادی کے ابتدائی دنوں میں میاں بیوی عموماً کثرت سے مباشرت کرتے ہیں۔ بعض لوگوں میں شادی کو کئی سال گزر جانے کے باوجود یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ لیکن بعض جوڑوں میں جنسی ملاپ کی رغبت کافی کم ہو جاتی ہے۔ شادی شدہ لوگوں کو جنسی ملاپ کے سلسلے میں دوسرے لوگوں کی مثال اپنے سامنے نہیں رکھنی چاہئے۔ اگر دوسرے لوگ کثرت سے مباشرت کرتے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ ان کی نقل کی جائے۔ ایسا کرنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ مباشرت میں کمی بیشی ایک انفرادی معاملہ ہے۔

جنسی ملاپ میں وقفے کے سلسلے میں دو باتیں ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئیں۔ پہلی بات تو یہ کہ مباشرت اس وقت کرنی چاہئے جب جنسی ملاپ کی فطری خواہش موجود ہو اور دوسری بات یہ کہ جنسی ملاپ میں ہمیشہ اعتدال سے کام لینا چاہئے۔ کیونکہ جنسی ملاپ کی کثرت سے اس فعل کا لطف زائل ہونے لگتا ہے اور فریقین اکتانے لگتے ہیں۔

جنسی خواہش ایک خاص انداز سے مرد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جس طرح عورت کے

ایامِ حیض ایک خاص انداز سے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ خواہش مختلف اشخاص میں مختلف ہوتی ہے۔ اور ایسی باتیں اور ایسے عوامل پیدا ہو سکتے ہیں جس سے اس خواہش میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ ایک صحت مند مرد کا کیسۂ منی (SEMINAL VESICLE) عام طور پر جنسی ملاپ کے بعد تین روز میں بھر جاتا ہے اور اس میں صحت مند خلیوں کی تعداد عروج پر ہوتی ہے۔ اس لئے صحت مند مردوں کو یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ وہ جنسی ملاپ میں کم از کم تین روز کا وقفہ ضرور رکھیں۔ یہ وقفہ قیامِ حمل کے لئے بھی سود مند ثابت ہو گا۔

سائنسی نقطہ نظر سے مرد کے لئے مباشرت کا بہترین وقت صبح کا وقت ہے۔ اس وقت مردانہ ہارمون اپنے نقطہ عروج پر ہوتے ہیں جو مرد کے عضو میں انتشار اور سختی پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔

بعض اوقات عورتوں میں ادھیڑ عمری کے بعد جنسی خواہش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسا سنِ یاس (MENOPAUSE) کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں۔ سنِ یاس شروع ہونے کے بعد بعض عورتیں محسوس کرتی ہیں کہ اب حمل کا خطرہ باقی نہیں رہا۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ایسی عورتیں خود کو جوان محسوس کرنا اور ثابت کرنا چاہتی ہیں۔ ایک شادی شدہ عورت جو جنسی سرگرمیوں میں گرمجوشی سے حصہ لیتی ہے' یہ محسوس کرتی ہے کہ وہ ابھی جوان ہے۔ اکثر ایسی عورتیں بھی اس قسم کی گرمجوشی کا مظاہرہ کرتی ہیں جو اصل میں بڑھاپے کی طرف قدم بڑھا رہی ہوتی ہیں۔

حمل کی حالت میں

حمل کے دوران میں اگر غیر معمولی مشکلات کا سامنا نہ ہو تو حمل کے آٹھویں ماہ تک مباشرت کرنے کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ بہت سے ماہر جنسیات بچے کی ولادت سے چار ہفتے قبل تک مباشرت کی اجازت دیتے ہیں۔ اس معاملے میں میاں بیوی کو اپنی لیڈی ڈاکٹر یا سرجن سے براہ راست گفتگو کرنی چاہئے۔

اگر کسی عورت کو عادتاً حمل ساقط ہو جانے کا خطرہ ہو جو خون کے اخراج یا درد آمیز تشنج سے واضح ہو جاتا ہے تو اس صورت میں کسی قسم کی جنسی یا جسمانی سرگرمی میں حصہ

لینا خطرناک ہو گا۔ اس قسم کی عورت کو مسلسل لیڈی ڈاکٹر کی نگرانی میں ہونا چاہئے۔ لیڈی ڈاکٹر عام طور پر اسے اپنی مصروفیات محدود کر دینے کا مشورہ دیتی ہے اور بعض اوقات اسے بستر پر لیٹے رہنے کے لئے کہتی ہے۔ اگر حمل ساقط ہونے کا خطرہ ٹل جائے اور بچہ ماں کے پیٹ میں معمول کے مطابق نشو و نما پاتا رہے تو اس صورت میں مباشرت کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ بچے کی ولادت سے پہلے مباشرت پر اس لئے پابندی عائد کر دی جاتی ہے تا کہ اندامِ نہانی میں نقصان دہ بکٹیریاں نہ داخل ہونے پائیں یا بچے کی حفاظتی تھیلی وقت سے پہلے نہ پھٹ جائے۔ تاہم اس کا امکان نسبتاً کم ہوتا ہے۔

تازہ ترین تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جب عورت کو انزال ہوتا ہے تو اس وقت رحم میں بار بار کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ یہ کھنچاؤ ابتدائی دنوں میں حمل کو گرا سکتا ہے اور آخری دنوں میں مقررہ وقت سے پہلے ہی بچے کی پیدائش کی علامات پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ صورت حال اس وقت بھی پیدا ہو سکتی ہے جب مباشرت کی بجائے کسی اور ذریعے سے انزال کی کیفیت پیدا کر لی جائے۔ اگر مباشرت کے نتیجے میں عورت کو انزال نہیں ہوتا تو پھر یہ صورت حال پیدا نہیں ہوتی۔ چنانچہ اگر مرد انزال حاصل کر لیتا ہے اور عورت منزل نہیں ہوتی تو پھر یہ کھنچاؤ یا تشنج پیدا نہیں ہوتا۔

بعض اوقات رحم کا یہ تشنج وقت سے پہلے ہی آنول کو رحم سے جدا کر دینے کا سبب بن جاتا ہے۔ جس سے ولادت سے قبل ہی بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ عورت کے لئے لازم ہے کہ جب بچے کی ولادت قریب ہو تو وہ مباشرت سے پرہیز کرے کیونکہ اس صورت میں وہ انزال سے بچ سکتی ہے اور ممکنہ خطرے سے دور رہ سکتی ہے۔

ازدواجی زندگی اور صحت

کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے جسمانی طور پر صحت مند ہونا انتہائی ضروری ہے۔ مباشرت بنیادی طور پر ایک جسمانی فعل ہے۔ اگرچہ اس کے بعض جذباتی اور ذہنی پہلو بھی ہیں اس لئے کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ فریقین جسمانی لحاظ

سے مکمل طور پر صحت مند ہوں۔ مکمل صحت کے لئے خوراک میں تمام ضروری اجزاء ہونے چاہئیں۔ فریقین کو مناسب حد تک آرام کرنا چاہئے اور گہری نیند سونا چاہئے۔ جاگتے یا سوتے ہوئے اپنے جسم کا زاویہ درست رکھنا چاہئے۔ اس کے علاوہ ورزش پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔

آرام اور نیند

جنسی ملاپ اسی صورت میں پرلطف ہوسکتا ہے جب فریقین تھکن کا شکار نہ ہوں۔ انہیں مکمل آرام کرنے کے بعد ہشاش بشاش ہونا چاہئے۔ سوتے یا آرام کرتے وقت تکیہ زیادہ اونچا نہیں ہونا چاہئے۔ اس سے چہرہ جھک جاتا ہے اور سانس لینے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پٹھوں کو مساوی آرام کا موقع نہیں ملتا اور سونے کے باوجود مکمل تازگی حاصل نہیں ہوتی۔

آرام کیسے کیا جائے

آرام کرنے کے لئے ایک کشادہ، ہوا دار اور آرام دہ کمرہ ہونا چاہئے۔ جس میں سونے کے لئے موسم کے لحاظ سے آرام دہ بستر موجود ہو۔ آرام کی غرض سے بستر پر چت لیٹ جائیں۔ ذہن سے تمام پریشان کرنے والے خیالات نکال دیں اور ذہن میں پرلطف اور خوشگوار خیالات کو آنے دیں۔ کوئی ایسا واقعہ ذہن میں لائیں جو آپ کو پسند ہو۔ اب اپنی ٹانگوں کے پٹھوں میں اکڑاہٹ پیدا کریں اور پھر آہستہ آہستہ انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہی عمل پیٹ کے پٹھوں کے ساتھ بھی دہرائیں۔ پہلے پیٹ کے پٹھوں کو اوپر کی جانب اکڑائیں جیسے آپ انہیں ایک جگہ پر اکٹھا کر رہے ہوں۔ اس کے بعد پیٹ کے پٹھوں کو آہستہ آہستہ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہی عمل اپنے سر، گردن اور بازوؤں کے پٹھوں کے ساتھ دہرائیں۔ کچھ روز تک اسی ترتیب کے ساتھ یہ مشق کرنے سے آپ اس میں مہارت حاصل کرلیں گے۔ اگر آپ نے یہ مشق جاری رکھی تو کچھ عرصے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کو جلد نیند آ جاتی ہے، جو پرسکون ہوتی ہے اور جاگنے پر

آپ خود کو تازہ دم محسوس کرتے ہیں۔

کھانا کھانے کے فوراً بعد بستر پر سونے کے لئے لیٹ جانا صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ نیند کی حالت میں معدے کو غذا ہضم کرنے کے عمل سے فارغ ہونا چاہئے۔ نیند کی حالت میں معدے کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔ معدہ بھی آرام کرتا ہے اور نظام ہضم کے لئے پیٹ کے اعضاء سے ضروری رطوبتوں کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ اگر نیند کی حالت میں معدہ خوراک سے بھرا ہوا ہوگا تو خوراک ہضم کرنے کے لئے معدے کو مجبوراً کام جاری رکھنا پڑے گا جو صحت کے لئے نقصان کا باعث ہوسکتا ہے۔ سونے سے قبل نیم گرم پانی سے غسل کرنا مفید رہتا ہے۔ اس سے گہری نیند سونے میں مدد ملتی ہے۔

جسم کا زاویہ

جسم کو صحیح زاویئے کے مطابق رکھنا صحت کے لئے مفید ہے۔ صحیح زاویئے کے مطابق جسم کا توازن برقرار نہ رکھنے سے جسم کے بعض پٹھوں پر غیرضروری بوجھ پڑتا ہے۔ اگر جسم کا توازن درست ہوگا تو اس سے جسم کا بوجھ برابر تقسیم ہوگا اور بعض اعضاء پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا اور نتیجے کے طور پر تھکن لاحق نہیں ہوگی۔ چنانچہ کھڑے، چلتے یا بیٹھے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا رکھنا چاہئے۔

ورزش

ورزش جسمانی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ سخت اور تکلیف دہ ورزش کی جائے۔ کئی ہلکی پھلکی ورزشیں ایسی ہیں جو گھر پر ہی کی جاسکتی ہیں اور جسمانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ چنانچہ صبح کے وقت پندرہ، بیس منٹ کی ورزش سے یہ مقصد پورا ہوسکتا ہے۔ پہلے ہلکی ورزش کرنی چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ بھاری ورزشوں کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ پہلے ہی دن سخت قسم کی ورزش مفید نہیں ہوتی۔ چنانچہ ہر روز ورزش کرنی چاہئے اور یہ سلسلہ باقاعدگی سے جاری رکھنا چاہئے۔ اگر طبیعت چاہے تو اپنی جسمانی صلاحیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ورزش کا وقت بڑھایا بھی جاسکتا ہے۔

بوریت اور اکتاہٹ (SEXUAL BOREDOM)

ماہرین کی بعض رپورٹوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جنسی اکتاہٹ کے علاوہ ایک دوسرے کو نہ سمجھنے اور تبادلہ خیالات کی کمی بھی طلاق کا باعث بنتی ہے۔ اگر میاں بیوی جنسی اکتاہٹ یا بیزاری پر آپس میں کھل کر بات چیت کر لیں تو یہ صورت حال جاری نہیں رہ سکتی۔

بعض جوڑے مباشرت کے دوران جنسی الفاظ خصوصاً جنسی اعضاء کے مختلف نام استعمال کرنے میں شرم محسوس کرتے ہیں۔ حالانکہ یہ الفاظ ان میں جنسی ہیجان پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور جنسی ملاپ کے پھیکے پن کو دور کرتے ہیں۔ اگر میاں بیوی ان الفاظ کو استعمال کرتے رہیں تو بتدریج ان کی شرم دور ہو جائے گی۔

بعض مرد اس بات کو پسند کرتے ہیں کہ جنسی ملاپ کے آخر میں بیوی ان کے ساتھ کوئی مخصوص حرکت کرے۔ اس صورت میں بیوی کو اپنے شوہر سے تعاون کرنا چاہئے اور غیر ضروری شرم کو بالائے طاق رکھ کر شوہر کی خواہش پوری کرنی چاہئے۔ مرد کو بھی چاہئے کہ وہ اپنی خواہش کو دل میں نہ دبائے رکھے اور شرم کو ایک طرف رکھ کر بیوی سے اپنی اس خواہش کا اظہار کرے۔ دراصل میاں بیوی دونوں کو آپس میں جنسی معاملات پر کھلے دل سے اور صاف لفظوں میں گفتگو کرنی چاہئے اور ایک دوسرے کو اپنی جنسی ضروریات اور خواہشات سے آگاہ کرنا چاہئے۔

ایک عورت نے ڈاکٹر سے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ اسے جنسی ملاپ سے کبھی لذت نہیں ملی اور نہ ہی اسے انزال ہوا ہے۔ ڈاکٹر نے جب اس سے سوال کیا کہ کیا آپ کا شوہر آپ کی رضا مندی سے یہ فعل انجام نہیں دیتا تو عورت نے جواب دیا ''نہیں! دراصل وہ بہت جلدی کرتا ہے اور میرے جذبات کی طرف دھیان نہیں دیتا۔ حالانکہ میری خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ ملاپ سے پہلے کچھ دیر اور مجھے جنسی طور پر بیدار کرے''۔ اس پر جب ڈاکٹر نے اسے کہا کہ آپ اس سلسلے میں اپنے شوہر کے ساتھ بات کیوں نہیں کرتیں تو عورت نے کہا ''دراصل بات یہ ہے کہ ہم جنسی معاملات پر بات

چیت ہی نہیں کرتے''۔ اس مثال سے آپ نے اندازہ کر لیا ہو گا کہ جنسی معاملات پر تبادلہ خیال نہ کرنا کس قدر نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

ایک اور عورت نے ایک ماہر جنسیات کو بتایا کہ اسے ایک خاص طریقے سے انزال ہوتا ہے۔ مگر وہ اپنے شوہر سے اس سلسلے میں بات کرتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہے۔ لہٰذا اسے اب تک جنسی ملاپ میں پورا لطف حاصل نہیں ہوا اور اسی وجہ سے وہ جنسی اکتاہٹ کا شکار ہے۔ وہ جنسی ملاپ میں بھرپور حصہ نہیں لیتی جس پر اس کا شوہر بھی اکثر شکایت کرتا ہے۔ ماہر جنسیات نے جب عورت کی اس خواہش کا ذکر اس کے شوہر سے کیا تو اس نے حیران ہوتے ہوئے کہا ''عجیب بات ہے' یہ بات تو میری بیوی خود بھی مجھے بتا سکتی تھی''۔

اسی طرح ایک نوجوان ایک ڈاکٹر کے پاس آیا اور اسے اپنا مسئلہ بتایا۔ اس نے ڈاکٹر سے کہا کہ وہ ایک ایک گھنٹہ مباشرت میں مشغول رہتا ہے مگر اسے انزال نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نے جب اس سے پوچھا کہ تمہارے جسم کے کون سے حصے حساس ہیں تو اس نے عضو کی نچلی جانب کو حساس بتایا۔ ڈاکٹر نے اس سے پوچھا ''کیا تم نے اس بات کا ذکر اپنی بیوی سے بھی کیا ہے؟''۔ نوجوان نے نفی میں جواب دیا۔ اس پر ڈاکٹر نے اسے مشورہ دیا ''تم اس بات کا ذکر اپنی بیوی سے بھی کرو اور اسے کہو کہ وہ دوران فعل تمہارے مخصوص حصے پر اپنی انگلیوں سے مساس کیا کرے۔ اس طرح تمہیں انزال ہو جایا کرے گا''۔ چنانچہ اس نوجوان نے ایسا ہی کیا اور نتیجہ خاطر خواہ نکلا۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کو سمجھنے میں کافی عرصہ لگتا ہے۔ اس سلسلے میں ''غلطی کرو اور اصلاح کرو' کا اصول بہتر رہتا ہے۔ میاں بیوی کو جدت پسند ہونا چاہئے۔ ان کو ازدواجی زندگی میں نئی راہیں تلاش کرنی چاہئیں۔ اس طرح وہ اپنی جنسی اکتاہٹ اور بیزاری کا علاج کر سکیں گے۔ اس سلسلے میں ماحول میں تبدیلی' جنسی فعل کے انداز میں تبدیلی' خوشبوؤں کے استعمال اور روشنی کے رنگوں میں تبدیلی ان کی ازدواجی زندگی کے ولولے کو نہ صرف قائم رکھے گی بلکہ ان کے لطف میں بھی اضافہ کرے گی۔ ایک جدت پسند جوڑا اپنی برس ہا برس کی ازدواجی زندگی سے بیزار نہیں ہوتا۔ وہ اپنی زندگی میں نت

نئے تجربات کرتا ہے اور اس میں لطف کے نئے سامان اور نئی دلچسپیاں پیدا کرتا رہتا ہے۔ لیکن اس سلسلے میں تبادلہ خیالات اور باہمی رابطہ بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

ازدواجی صلاحیت بڑھانے کے طریقے

شادی کے بعد میاں بیوی میں بھرپور تعاون شوہر کی جنسی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس باہمی تعاون یا پروگرام کے دوران فریقین کو چاہئے کہ وہ اپنا اپنا کردار بھرپور طریقے سے ادا کریں۔ بیوی کو چاہئے کہ وہ اپنی سیکس اپیل (جنسی کشش) میں اضافہ کرے، جنسی ملاپ کو خوشگوار بنائے اور اپنے شوہر میں جنسی خود اعتمادی پیدا کرے۔ شوہر کو چاہئے کہ وہ مباشرت کے دوران محبت کے نت نئے طریقے اختیار کرے، ملاپ کے دوران اپنے مادہ منویہ کے اخراج پر کنٹرول حاصل کرے اور اسے کم سے کم مقدار میں خارج ہونے دے۔ اور جنسی ہیجان کو کم یا ختم کرنے والے جذبات کے خلاف برسر پیکار رہے۔

خواہش میں اضافہ کرنا

نامردی ناقص جنسی ترغیب کے نتیجے میں بھی پیدا ہوتی ہے۔ بیوی پہلے سے اپنے ذہن میں یہ خیال بٹھا لیتی ہے کہ صرف اس کا شوہر ہی آگے بڑھے گا اور اسے جنسی ملاپ کے لئے آمادہ کرے گا۔ وہ اپنے آپ کو پرکشش بنانے، اپنے شوہر کو لبھانے اور اسے جنسی طور پر آسودہ کرنے کے لئے کوشش نہیں کرتی۔

اسی طرح اگر شوہر ہر شب ایک ہی طریق کار پر عمل کرتا ہے۔ وہ پہلے بوسے سے آخری ہم آغوشی تک کوئی نیا طریقہ یا جدت اختیار نہیں کرتا اور اس بات کا خیال نہیں رکھتا

کہ اسے کوئی ایسی حرکت بھی کرنی چاہئے جو اس میں اور اس کی بیوی کے جذبات میں تلاطم پیدا کرے تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس کا عضو بعض اوقات جنسی ہیجان کی کمی کے سبب تناؤ اختیار نہیں کرسکتا اور مایوس کن حد تک نرم اور ڈھیلا رہتا ہے۔

آپ سردی کے موسم میں اپنے آپ کو گرم رکھنے کی کتنی ہی خواہش دل میں کیوں نہ رکھتے ہوں مگر آپ ماچس کی ایک تیلی کے بغیر آگ نہیں جلا سکتے۔ نفسانی خواہش جنسی ہیجان کا متبادل نہیں ہوتی۔ ایک شخص جو جنسی آسودگی کے حصول کی شدید خواہش دل میں رکھتا ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے سامنے ایسے امکانات ہی نہ پائے جن سے وہ اپنی خواہش کی تکمیل کر سکے۔ لہٰذا جب شوہر کو نامردی کا سامنا ہو تو میاں بیوی کو حالات کا جائزہ لینا چاہئے اور اپنے جنسی طریق کار اور طرز عمل پر نظر ثانی کرنی چاہئے۔

بیوی اور شوہر کو اپنے آپ سے اس قسم کے سوالات کرنے چاہئیں۔

بیوی اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ کیا میں ہر ممکن اقدام کر رہی ہوں، جو شوہر کے دل میں میری کشش برقرار رکھ سکے؟ کیا میں ایک فریق کی حیثیت سے اپنے شوہر کو خوش کرنے کے لئے اپنی پوری کوشش کر رہی ہوں؟ کیا مجھے معلوم ہے کہ اگلے ملاپ کے دوران میں اپنے شوہر کے لطف میں اضافہ کرنے کے لئے کیا قدم اٹھاؤں گی؟

شوہر اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ کیا میں اپنے آپ کو بغیر کسی فطری خواہش کے جنسی ملاپ کے لئے زبردستی تیار تو نہیں کرتا؟ کیا میں فطری خواہش کے پیدا ہونے کا انتظار کرتا ہوں؟ میں کس طرح ملاپ کے اوقات، جگہ اور طریق کار میں تبدیلی یا جدت پیدا کرسکتا ہوں؟ کیا میں اپنی بیوی اور اپنے لئے جنسی ملاپ سے اکتاہٹ یا بے رغبتی تو پیدا نہیں کر رہا؟ کیا میں اپنی بیوی کے جذبات میں اپنی نئی تکنیک سے اس قدر ہیجان پیدا کرسکتا ہوں کہ وہ ملاپ میں ایک پرجوش ساتھی کی طرح بھرپور طریقے سے حصہ لے۔

آپ یقیناً بہت سے ایسے عملی طریقے معلوم کرسکتے ہیں جو ملاپ کی فطری خواہش کے وقت آپ کے جذبات کو بیدار کر کے عضو میں تحریک و انتشار پیدا کر دیں۔ ان خیالات کو اپنانے سے ایسے امکانات پیدا ہو سکتے ہیں کہ آپ میں بار بار جنسی ہیجان پیدا ہو اور آپ پہلے سے بہتر طریقے سے مباشرت کرسکیں۔

مادہ تولید کے اخراج میں کمی

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنی بیوی کی خواہشات پر پورا نہیں اتر سکتے تو اس کا علاج یہ ہے کہ آپ جنسی ملاپ میں مادہ منویہ کے اخراج کو روکیں اور اسے آئندہ کے لئے محفوظ کر لیں۔ اگر آپ کے اندر مادہ منویہ کی کافی مقدار موجود نہیں ہو گی تو آپ کے اندر جنسی رغبت و خواہش بھی پیدا نہیں ہو گی۔ اگر آپ ہر جنسی ملاپ میں مادہ منویہ کے اخراج کو کنٹرول کر کے اسے کم سے کم خارج ہونے دیں تو دوسرے ملاپ کے لئے مادہ منویہ کا ذخیرہ جلد تیار ہو جائے گا۔ لہٰذا آپ زیادہ عرصہ انتظار کرنے کی بجائے جلد ہی اگلے ملاپ کے لئے اپنے آپ کو تیار پائیں گے۔

مادہ منویہ کے کم اخراج کی وجہ سے نہ تو بیوی اور نہ ہی شوہر کے انزال کی لذت میں کچھ فرق پڑتا ہے۔ البتہ اس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ شوہر جلد ہی دوسرے اور اگلے ملاپ کے لئے تیار ہو جاتا ہے جس سے جنسی ملاپ کی تعداد دُگنی ہو سکتی ہے۔ مذکورہ طریقے سے اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت بھی متاثر نہیں ہوتی۔ اس طریقہ میں صرف معمولی سا نقصان یہ ہوتا ہے کہ مرد کو جنسی ملاپ کے نتیجے میں مکمل آسودگی نہیں ملتی۔ اس کا جی چاہتا ہے کہ وہ جلد ہی دوسری بار مباشرت کرے اور مکمل آسودگی حاصل کرے۔

مادہ تولید کب روکنا چاہیے؟

جب تک آپ جنسی ملاپ کا تجربہ حاصل نہیں کر لیتے اور اس بارے میں اپنے اندر خود اعتمادی پیدا نہیں کر لیتے، آپ کو انتظار کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ جب آپ کو معلوم ہو کہ آپ حیض کے دنوں میں بیوی سے الگ رہیں گے یا بیوی کی صحت اس بات کی

اجازت نہیں دیتی کہ آپ مباشرت کر سکیں تو آپ کو مادہ منویہ کو روکنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اسی طرح بیوی اگر چند دنوں کے لئے میکے یا اور کہیں دور جا رہی ہو تب بھی آپ کو مادہ منویہ کو روکنے کی کوئی ضرورت نہیں ہو گی۔ تاہم جب آپ محسوس کر رہے ہوں کہ آپ کی بیوی کی جنسی ملاپ کی خواہش آپ سے زیادہ ہے تو اس صورت میں مادہ منویہ کے اخراج پر کنٹرول حاصل کرنا اور اسے کم سے کم خارج ہونے دینا آپ کے لئے سود مند ہو گا۔

کچھ مرد محسوس کرتے ہیں کہ وہ مادہ منویہ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں اور وہ ہمیشہ ایسا کرتے ہیں۔ بہت سے مرد اس طریقے کو اس وقت اپناتے ہیں جب انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کی بیویوں کی ملاپ کی خواہش اپنے عروج پر ہو گی۔ مثلاً یہ دیکھا گیا ہے کہ حیض کے بعد عموماً عورتوں میں مباشرت کی خواہش اپنے عروج پر ہوتی ہے یا بعض دوسرے موقعوں پر جن کا علم شوہر کو اپنے تجربے سے ہوتا ہے۔ اگر آپ کی بیوی آپ کے ساتھ اپنے ازدواجی تعلقات کے بارے میں خوش یا مطمئن ہے تو آپ کو مادہ منویہ کو روکنے کی ترکیب پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم بعض شوہر اس ترکیب کو محض اس لئے اپنا لیتے ہیں کہ وہ اس ترکیب کی مدد سے زیادہ سے زیادہ لطف حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

مادہ تولید کو کنٹرول کرنے کی تیاری

آپ کو جنسی ملاپ سے قبل ان ضروری پٹھوں کو کنٹرول کرنے کی مشق کرنی چاہیے جن کے ذریعے سے جنسی فعل کے دوران مادہ منویہ کو روکا جا سکتا ہے۔ ان میں وہ پٹھے اہم ہیں جو مثانہ کے دہانہ پر پیشاب کی نالی کو اپنے گھیرے میں لئے ہوتے ہیں۔ ان پٹھوں کا کام عموماً یہ ہوتا ہے کہ وہ پیشاب کو اس وقت بار بار روکتے ہیں جب آپ پیشاب کر رہے ہوں۔ دوسرے پٹھے وہ ہوتے ہیں جو سیون اور عضو خاص کی جڑ کے اردگرد پھیلے ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے فوطوں اور سیون کے علاقے کو اوپر اپنے جسم کے

اندر کی طرف کھینچیں تو آپ کو یہ پٹھے سکڑتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

پٹھوں کے ان دونوں گروپوں کو اپنی مرضی کے مطابق سکیڑنے اور پھیلانے پر قدرت حاصل کرنے کے بعد آپ ان کو مزید تقویت دے سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ ان کو دن میں کئی بار مضبوطی سے سکیڑیں اور ڈھیلا چھوڑیں۔ کم از کم پچاس بار ایسا کرنا کافی ہو گا۔ چونکہ یہ ورزش کرتے ہوئے کسی شخص کو پتہ نہیں چلتا اس لئے آپ اس کو کھڑے، بیٹھے یا لیٹے ہوئے حتیٰ کہ لوگوں کے درمیان بیٹھ کر بھی کر سکتے ہیں۔

مادہ تولید کو روکنے کی مشق

جب آپ مذکورہ بالا پٹھوں پر کنٹرول کرنا سیکھ لیں تو انزال کے وقت ان پٹھوں کو مضبوطی سے سکیڑ کر مادہ منویہ کے اخراج کو بند کر دیں۔ یہ عمل جنسی ملاپ کے دوران دوسری حرکات میں کوئی دخل نہیں دیتا اور نہ ہی جماعی حرکات پٹھے سکیڑنے کے اس عمل پر کوئی اثر رکھتی ہے۔ جنسی ملاپ کو اپنے معمول کے مطابق ختم کریں۔ مگر اس دوران میں مثانے کے دہانے کے گرد پٹھوں کو مضبوطی کے ساتھ سکیڑے رکھیں۔

خوشگوار تعلقات اور ہم آہنگی

جنسی ہیجان بنیادی طور پر جذباتی ہیجان کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ کسی تجربے کا جذباتی عنصر ان احساسات سے نمایاں ہوتا ہے جو آپ نے ماضی میں انہی حالات میں محسوس کئے ہوں۔ اس کے علاوہ یہ عنصر فطری خواہشات کی بنا پر وجود میں آتا ہے۔ ایک شخص جو آج جنسی معاملات میں لطف و انبساط محسوس کرتا ہے وہ مستقبل میں ان گزرے ہوئے جنسی تجربات کو یاد کر کے جنسی ہیجان اور لطف محسوس کرے گا۔ جو شخص آج جنسی

معاملات میں احساس گناہ اور ندامت کا شکار ہے وہ ان منفی جذبات کی بنا پر مستقبل میں جنسی ہیجان کو کسی قدر مدھم محسوس کرے گا۔ یہ اثر شادی شدہ مرد میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے کیونکہ شادی کی صورت میں اسے ہمیشہ ایک ہی عورت، عموماً ایک ہی کمرے، رات کے ایک ہی وقت اور ایک ہی جیسے حالات اور ماحول سے واسطہ رہتا ہے۔ یہ یکسانیت اس کے جنسی ہیجان کو مہمیز دینے کی بجائے اس کے دل میں اکتاہٹ اور بے رغبتی پیدا کرتی ہے۔

ایک جوڑے کی حیثیت سے میاں بیوی دونوں جنس کے ساتھ خوشگوار جذباتی روابط پیدا کر سکتے ہیں اور ناخوشگوار جذبات کو خود سے دور رکھ سکتے ہیں۔ کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپ کے ساتھی میں کون سی چیزیں احساس تحفظ اور مسرت پیدا کر سکتی ہیں؟ یہ چیزیں ہیں اس کے ساتھ اظہار محبت، اس کی تعریف اور اس کے ساتھ تبادلہ خیالات وغیرہ۔ آپ جنسی ملاپ کو خوشگوار اور پرلطف بنانے کے لئے یقیناً ان عناصر کو کام میں لا سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ کون سی چیزیں آپ کے ساتھی میں ناخوشگوار جذبات مثلاً اضطراب، غصہ، احساس جرم اور سرد مہری وغیرہ پیدا کرتی ہیں۔ تاہم یہ احساسات عموماً ایسے حالات میں پیدا ہوتے ہیں جب میاں بیوی میں کسی بات پر اختلاف ہو۔

سب سے بڑا مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب بیوی میں جنسی خواہش ہی پیدا نہ ہو۔ جب تک بیوی خود اپنی رضا مندی اور رغبت کو صاف صاف بیان نہ کرے اس کا شوہر عموماً جنسی معاملات کے بارے میں ناخوشگوار احساسات کا شکار رہتا ہے۔

خود اعتمادی

جب شوہر جنسی ملاپ شروع کرتا ہے تو اسے اپنے آپ پر مکمل اعتماد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس موقع پر اپنی جنسی صلاحیت کے بارے میں شک و شبہ اس کے جنسی ہیجان کو کم کر دیتا ہے۔ ایک ایسی بیوی جو ہر موقع پر جنسی ملاپ کے لئے تیار رہتی ہے اپنے

شوہر سے بھرپور جنسی صلاحیت یا مردانگی کی خواہش مند ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ اپنی حرکات وسکنات، میک اپ اور دوسری چیزوں سے اپنے شوہر میں زیادہ جنسی صلاحیت اجاگر کر سکتی ہے۔ وہ اپنے شوہر کو ایک اچھے ساتھی کی حیثیت سے قبول کر کے اس کے اندر مکمل خود اعتمادی پیدا کرنے کا موجب بن سکتی ہے۔ شوہر اور بیوی خود اعتمادی کے حصول کے لئے مزید کوششیں کر سکتے ہیں جن میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں۔

اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے جنسی تکنیک کے بارے میں علم حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کتاب میں دی گئی ہیں ان پر عمل کریں۔ اگر آپ نے ابھی بنیادی جنسی تیکنیک پر عبور حاصل نہیں کیا تو آپ محسوس کریں گے کہ دماغی ریہرسل کرنے کی بنا پر آپ جنسی ملاپ کے وقت اپنے آپ میں اعتماد پاتے ہیں۔ آپ کو خود اعتمادی حاصل کرنے کے لئے کسی نشہ آور شے یا شراب کا سہارا نہیں لینا چاہئے۔ بلکہ آپ کو بنیادی عنصر پر توجہ دے کر اپنے اندر ایسا اعتماد پیدا کرنا چاہئے کہ آپ جنسی ملاپ کے کسی بھی مرحلے پر کبھی بھی نقصان میں نہ رہیں۔

تعریف وتوصیف

دل سے کی گئی تعریف وتوصیف انسان کے دل سے اپنے بارے میں شکوک و شبہات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ایک بیوی کو جس نے جنسی ملاپ کے نتیجے میں بھرپور انزال حاصل کیا ہو اسے اپنی اس کیفیت کو کھلے لفظوں میں اپنے شوہر کے سامنے بیان کرنا چاہئے۔ اسے اپنے شوہر کی جنسی صلاحیت کی تعریف کرنی چاہئے۔ بیوی کی یہ تعریف وستائش شوہر کے اندر آئندہ کے لئے بھرپور خود اعتمادی پیدا کرنے کا باعث بنے گی۔

تعریف وستائش کے لئے ضروری ہے کہ وہ دل سے کی جائے۔ اس میں بناوٹ اور مبالغہ آرائی نہیں ہونی چاہئے۔ جنسی ملاپ کے دوران اگر شوہر نے واقعی اپنے اوپر

کنٹرول رکھا اور بیوی کو مکمل آسودگی سے ہمکنار کیا ہے تو بیوی اس کی تعریف اس انداز میں کر سکتی ہے ''آج رات آپ نے واقعی اپنے اوپر دیر تک کنٹرول رکھا۔ میں تو آپ کی قائل ہو گئی ہوں''۔ غرضیکہ اس قسم کی تعریف شوہر کے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے بہت اہم ہوتی ہے۔

کامیابی کا معقول معیار مقرر کریں

آج کل جنسی خود اعتمادی کے حصول میں سب سے بڑی رکاوٹ شائد یہ مفروضہ ہے کہ ہر شوہر کو ہر جنسی ملاپ میں بیوی کو انزال تک پہنچانا چاہئے۔ حالانکہ ماہرین کی رائے میں ایسا کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر کنسے کی رپورٹ کے مطابق بیس فیصد سے بھی کم عورتیں پانچ جنسی ملاپوں میں صرف دو بار انزال حاصل کرتی ہیں۔ تاہم اگر آپ جنسی تیکنیک پر جو اس کتاب میں بیان کی گئی ہے عمل کریں تو اس معاملے میں ترقی کر سکتے ہیں۔ آپ کو کامیابی کا ایک مناسب معیار مقرر کرنا چاہئے اور ملاپ کے نتیجے میں اگر بیوی انزال سے ہمکنار ہو جاتی ہے تو اس کو ایک انعام تصور کرنا چاہئے۔

ناکامی کی صورت میں کیا کریں؟

بعض شوہر یہ محسوس کرتے ہیں کہ مذکورہ جنسی تیکنیک کو اپنانے کے باوجود ان کی اصلاح نہیں ہوئی اور نامردی نے ان کا پیچھا نہیں چھوڑا۔ اگر آپ بھی اس گروپ سے تعلق رکھتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ اپنا ڈاکٹری معائنہ کرائیں۔ ڈاکٹری معائنے کے لئے کسی یورالوجسٹ (Urologist) کے پاس جانا بہتر ہو گا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے

پراسٹیٹ گلینڈ یا کسی اور جنسی عضو میں کوئی خرابی ہو۔ اگر آپ کے مسئلے کی یہ وجہ بھی نہ ہو تو پھر آپ کو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنا ہو گا کیونکہ بعض اوقات نامردی کی وجہ لاشعور میں دبا ہوا کوئی واقعہ یا حادثہ بھی ہو سکتا ہے جس کو ایک ماہر نفسیات اپنے مخصوص طریق کار سے سامنے لا کر آپ کے مسئلے کا حل تجویز کر سکتا ہے۔

ازدواجی صلاحیت بڑھانے کے لئے ورزشیں

ورزش انسانی جسم کے لئے بہت سے کام کرتی ہے۔ یہ دل کی حرکت کو تیز کر کے دورانِ خون کو تیز کرتی ہے۔ اسکے علاوہ دل کو تقویت بخشتی ہے جس سے دل کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ ورزش سانس لینے کی اہلیت کو بڑھاتی ہے۔ یہ قوت ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ جسم میں کولسٹرول کی مقدار کو کم کرتی ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو بھی جلا بخشتی ہے۔

ورزش کا تصور کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں اس ویٹ لفٹر کا خیال نہیں آنا چاہئے جس نے جمناسٹک کا لباس پہنا ہوتا ہے اور وہ وزن اٹھا کر اپنے پٹھوں کو مضبوط بنا رہا ہوتا ہے۔ بہت سی ایسی آسان ورزشیں بھی ہیں جن کو روزانہ گھر میں کیا جا سکتا ہے۔ ہر صبح چند منٹ کی ورزش جسم پر بہت اچھے اثرات رکھتی ہے۔ آپ یکدم ایسی ورزش شروع نہ کریں جو آپ کے جسم میں اکڑاؤ پیدا کر دے۔ بلکہ آپ آسان ورزش شروع کریں اور اس میں ہر روز تھوڑا تھوڑا اضافہ کرتے جائیں۔ ورزش باقاعدگی سے روزانہ کرنی چاہئے۔

اگر آپ روزانہ ورزش کے عادی نہیں ہیں تو اس کے لئے آپ کو تھوڑی سی فالتو زحمت کرنی پڑے گی۔ لیکن جب آپ نے روزانہ ورزش کی عادت ڈال لی تو آپ حیران ہوں گے کہ آپ اب تک کیوں انتظار کرتے رہے۔ ابتدا میں بہت زیادہ زور صرف نہ کریں بلکہ آسان ورزش شروع کریں اور بتدریج اپنی کوششوں میں اضافہ کرتے جائیں۔

بڑھا ہوا پیٹ

زیادہ وزن، نامناسب انداز اور ڈھیلے پٹھوں کے نتیجے میں جو سب سے ناخوشگوار جسمانی تبدیلی سامنے آتی ہے وہ بڑھا ہوا پیٹ ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔

معدے کا نچلا حصہ فالتو چربی کا سٹور بن جاتا ہے اور اس حصے کی اندرونی دیوار نرم اور ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ بڑھے ہوئے پیٹ کو کنٹرول کرنے کے لئے چند ورزشیں بیان کی جاتی ہیں۔ اس سے پیٹ کے وہ پٹھے جو ڈھیلے ہوں مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ورزش A-1

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اپنے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر اپنے پیٹ کو باہر کی طرف نکالیں۔ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے سرے باہر نکلے ہوئے پیٹ کی دونوں اطراف پر رکھیں۔ انگلیوں کو پیٹ میں دبائیں۔ اپنے پیٹ کے پٹھوں کو انگلیوں کے مخالف باہر کی طرف دبائیں۔ پھر انگلیوں کو اوپر کی جانب منتقل کریں اور پیٹ کو باہر کی



ورزش A-1

سمت دبائیں۔ اسی طرح انگلیوں کو پیٹ کے نچلے حصے پر رکھ کر دبائیں اور پیٹ کو انگلیوں کی مخالف سمت میں باہر کی طرف دبائیں۔ اس ورزش سے آپ کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوں گے اور پیٹ زیادہ نہیں بڑھے گا۔

ورزش A-2

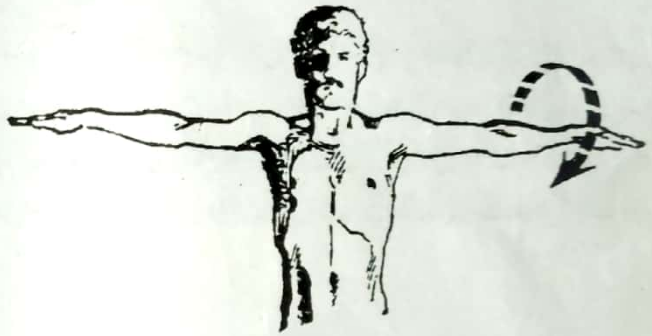
اپنے پاؤں کی انگلیوں کو کسی بھاری فرنیچر یا صندوق کے نیچے اٹکا لیں۔ پھر سیدھے زمین پر لیٹ جائیں۔ اب بالائی جسم کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اٹھتے وقت اپنے پیٹ کے پٹھوں پر زور دے کر اٹھیں۔ اس ورزش سے آپ کے پیٹ کے علاوہ جسم کے دوسرے پٹھے بھی مضبوط ہوں گے۔



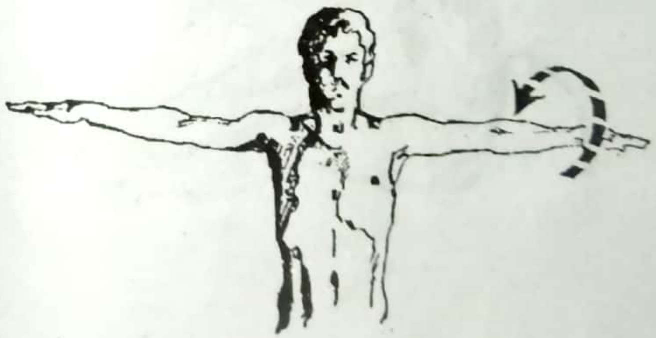
ورزش A-2

ورزش (A-4) (A-3)

اس ورزش کو کرتے ہوئے دو یا تین گہرے سانس تھوڑے وقفہ کے بعد لیں۔ جب آپ گہرا سانس لیں تو اپنے بازو پھیلا لیں۔ پھران کو واپس اپنے پہلوؤں پر



ورزش A - 3



ورزش A-4

لائیں۔ اب سینے کو باہر نکالیں اور سانس اندر کھینچ کر اسے اور زیادہ پھلائیں۔ اس حالت میں کچھ دیر ٹھہرے رہیں اور اپنے بازوؤں کو آگے کی جانب ایک دائرے کی شکل میں گھمائیں۔ پھر پیچھے کی جانب دائرے میں گھمائیں۔

ورزش A-5

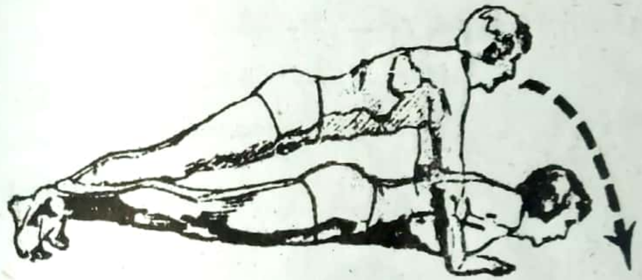
یہ ورزش ایسی ہے جس سے کندھوں کے تمام پٹھے مساوی طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو ملا کر اپنے سینے کے سامنے رکھیں۔ اب دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں دبائیں۔ دباتے وقت اپنے کندھوں اور بازوؤں کی تمام طاقت کو استعمال کریں۔



ورزش A - 5

ورزش A-6

ایک ہموار سطح پر اپنا چہرہ نیچے زمین کی طرف کر کے لیٹ جائیں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے سینے کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ کہنیاں مڑی ہوئی ہوں اور ان کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ اب اپنے سر اور سینے کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں حتیٰ



ورزش A-6

کہ آپ کی کہنیاں سیدھی ہو جائیں۔ جسم بالکل سیدھا رہے۔ اس ورزش میں آپ اپنا وزن اس طرح اٹھائیں گے کہ پاؤں کی انگلیاں ایک نصاب (FULCRUM) کا کام دیں گی۔ اور جسم گویا ایک لیور (LEVER) ہوگا۔ پھر آہستہ آہستہ جسم کو فرش کی طرف واپس لے جائیں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ یہ ورزش آپ کے بازوؤں اور کندھوں کے پٹھوں کو بہت مضبوط کرے گی اور جنسی ملاپ کے دوران آپ مضبوط پٹھوں کے ساتھ اپنے وزن کو اپنے بازوؤں پر لے کر بہتر طور پر حرکات کر سکیں گے۔

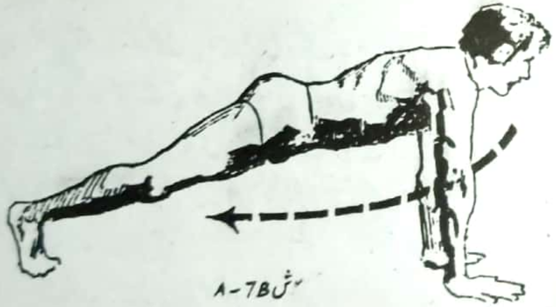
ورزش (A-7A) (A-7B)

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پھر اپنے گھٹنوں کو موڑ کر زمین پر پاؤں کے بل بیٹھ

جائیں۔ اب فرش پر اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں رکھ دیں اور اچھل کر اپنی ٹانگوں کو پیچھے کی جانب نکال کر سیدھا کر دیں۔ اب پھر ان کو واپس اپنے جسم کے نیچے لائیں اور دوبارہ کھڑے ہو جائیں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ عمل کی تعداد کو روزانہ بتدریج بڑھاتے جائیں۔



ورزش A-7A



ش A-7B

پٹھوں کو مضبوط کرنے کی دیگر ورزشیں

☆ سیدھے کھڑے ہو کر ہاتھوں کو سر سے بلند کر لیں۔ اب ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے کمر میں خم دے کر اپنے بالائی جسم کو جھکائیں اور اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کی انگلیاں چھونے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس کوشش میں کامیاب ہو جائیں تو پھر اپنی ہتھیلیاں فرش پر لگانے کی کوشش کریں۔ فرش کو چھونے کے بعد پھر اپنی اصلی حالت پر لوٹ آئیں۔ بعض لوگوں کے جسم کی ساخت کچھ اس قسم کی ہوتی ہے کہ وہ زیادہ جھک نہیں سکتے اور پاؤں کی انگلیاں یا فرش کو چھو نہیں سکتے۔ ان لوگوں کو بھی بہر حال یہ ورزش کرنی چاہئے۔ چاہے وہ اپنے ہاتھ سے فرش چھو سکیں یا نہ چھو سکیں۔ روزانہ مشق کرنے سے وہ کسی حد تک اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔

☆ اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں پر اس طرح رکھیں کہ دایاں ہاتھ دائیں کندھے پر اور بایاں ہاتھ بائیں کندھے پر ہو۔ اب اپنی کہنیاں پیچھے کی طرف لے جائیں اور اپنے سینے کو باہر کی طرف نکالیں۔ ایسا کرتے ہوئے اپنے کندھوں اور سینے کے پٹھوں میں کھنچاؤ کو محسوس کریں۔ اس پوزیشن میں ایک لمبا سانس اندر کی طرف کھینچیں اور سینے کو پھیلائیں۔

☆ دونوں پاؤں کو ذرا فاصلے پر رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کو موڑ کر سر کے پیچھے لے جا کر آپس میں باندھ لیں۔ اس کے بعد کولہوں کو آہستہ آہستہ ایک دائرے کی شکل میں گردش دیں۔ پہلے دائیں جانب اور پھر بائیں جانب۔

☆ فرش پر پشت کے بل لیٹ کر دونوں ٹانگوں کو ملا لیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ اوپر اٹھائیں اور انہیں ایک دائرے کی شکل میں پہلے دائیں سے بائیں اور پھر بائیں سے دائیں گھمائیں۔ چھ چھ بار گھمانا کافی ہو گا۔

☆ جنسی اعضاء اور پیٹ کے پٹھوں کو مضبوط کرنے کا ایک طریقہ ہولا ہوپنگ (HULA HOOPING) ہے۔ ہولا پلاسٹک کا بنا ہوا ایک رنگ (RING) ہوتا ہے۔ اسے کمر کے گرد رکھ کر کولہوں کو چاروں طرف ایک دائرے کی شکل میں گردش دی جاتی ہے جس سے رنگ نیچے نہیں گرنے پاتا۔ اگر اس قسم کا رنگ میسر ہو تو چار پانچ منٹ تک اس کے ساتھ ورزش کرنے سے پیٹ اور خصوصاً جنسی اعضاء کے پٹھوں کو تقویت ملتی ہے۔ یہ ورزش مرد اور عورت دونوں کے لئے مفید ہے۔

☆ مندرجہ بالا ورزش کے متبادل ایک ورزش یہ ہے کہ آپ ایک کرسی کی پشت کو پکڑ کر کھڑے ہو جائیں۔ اپنے دونوں پاؤں ایک دوسرے سے تقریباً 18 انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ اب اپنے کولہوں کو ایک دائرے کی شکل میں گردش دیں۔

☆ فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنے گھٹنے اٹھائیں حتیٰ کہ آپ کے پاؤں زمین کی سطح پر پوری طرح مس کر رہے ہوں۔ اب اپنے کولہوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور اوپر نیچے حرکت دیں۔ یہ ورزش جنسی ملاپ میں مرد نیچے عورت اوپر والے آسنوں کے لئے مفید ہے۔

☆ بستر پر لیٹ کر کولہوں کو چند انچ اوپر اٹھائیں۔ پھر سرین کے پٹھوں کے ساتھ ان پٹھوں پر تناؤ پیدا کریں جو مقعد اور فوطوں کے درمیان ہوتے ہیں۔ اس تناؤ کو قائم رکھتے ہوئے اپنے کولہوں کو ایک دائرے میں حرکت دیں۔ پہلے پانچ بار دائیں طرف سے اور پھر پانچ بار بائیں طرف سے۔

☆ ہاتھ اور پاؤں کے بل کھڑے ہو کر (چوپائے کی طرح) اپنی کمر کو فرش کی جانب جھکائیں۔ اس دوران میں سرین کے ابھاروں میں تناؤ پیدا کریں۔ اب اپنی کمر کو اوپر کی جانب نکال کر گول کریں اور کولہوں کو آگے کی جانب جھٹکا دیں۔ اس ورزش کو 20 بار دہرائیں۔

عورتوں کے لئے ورزش

اگر عورت اندامِ نہانی کے پٹھوں کو کنٹرول کرنا سیکھ لے تو وہ ملاپ کے دوران اور انزال کے وقت مرد کے لطف میں اضافہ کر سکتی ہے۔ اندامِ نہانی کے پٹھوں کو مخصوص ورزشوں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے ایک ورزش یہ ہے کہ وہ اندامِ نہانی کو سکیڑ کر اپنے بالائی جسم کی طرف کھینچنے کی کوشش کرے۔ جب وہ اس میں کامیاب ہو جائے تو وہ ملاپ کے دوران ان پٹھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفوں سے سکیڑ کر اندامِ نہانی میں مردانہ عضو کی رگڑ میں اضافہ کر سکتی ہے۔ اسی طرح کی ایک اور ورزش یہ ہے:۔

"عورت اپنی مقعد کو جسم کے اندر کی طرف کھینچے۔ اس سے اندامِ نہانی کے اندرونی اور گہرائی میں واقع پٹھوں کو تقویت ملتی ہے"۔

ملاپ کے دوران جہاں پہلی ورزش مرد کے عضو کی جڑ پر دباؤ ڈالنے کے لئے کارآمد ہے وہاں دوسری ورزش اس کے عضو کے اگلے حصے پر دباؤ ڈالنے اور اس طرح جماعی حرکات کے دوران رگڑ میں اضافہ کرنے کا سبب بنتی ہے۔ جس سے فریقین کے لطف اور انزال کی لذت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات دو یا تین بچوں کی پیدائش کے بعد عورت کی اندامِ نہانی ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور اپنی اصلی حالت میں واپس نہیں آتی۔ ایسی صورت میں بھی یہ ورزشیں مفید ثابت ہوتی ہیں۔ ان ورزشوں کو روزانہ تین یا چار بار کرنے سے اندامِ نہانی کے پٹھے سکڑ کر اپنی اصلی حالت پر واپس آ سکتے ہیں۔ ایک بار کی ورزش میں تقریباً پچاس مرتبہ ان پٹھوں کو سکیڑنا اور ڈھیلا کرنا کافی ہوتا ہے۔ جب یہ پٹھے اپنی اصلی حالت پر واپس آ جائیں تو اس حالت کو برقرار رکھنے کے لئے صبح بستر چھوڑنے سے پہلے چند بار ان پٹھوں کو سکیڑنا اور ڈھیلا چھوڑنا کافی ہوتا ہے۔

کامیاب شادی

ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ دونوں فریق جذباتی اور ذہنی اعتبار سے پختہ ہوں اور وہ اس قابل ہوں کہ شادی کے بارے میں غیر حقیقت پسندانہ تصورات سے نجات حاصل کر سکیں۔ عام لوگوں نے ازدواجی زندگی کے بارے میں جو تصورات قائم کر رکھے ہوتے ہیں وہ بسا اوقات رومانی اور غیر حقیقی ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے خیال میں شادی صرف پھولوں کی سیج ہے جہاں کسی کانٹے کی موجودگی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ان لوگوں نے شادی سے بہت سی توقعات وابستہ کر رکھی ہوتی ہیں۔ جو لوگ محبت کی شادی کرتے ہیں وہ یہ سمجھتے ہیں کہ شادی سے قبل جو رومانوی ماحول تھا وہ شادی کے بعد بھی ہمیشہ برقرار رہے گا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ شادی کے بعد زندگی کے ٹھوس حقائق کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کئی سماجی گھریلو اور اقتصادی الجھنیں جنم لیتی ہیں۔ جن پر صرف ضبط وتحمل' پیار و محبت اور مناسب منصوبہ بندی کے ذریعے ہی قابو پایا جا سکتا ہے۔ ازدواجی زندگی میں بعض دوسرے پریشان کن مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ خوابوں کی دنیا سے باہر نکل کر حقیقتوں کا سامنا کرنے کی عادت اپنائی جائے۔

مرد اور عورت الگ الگ مزاج رکھتے ہیں

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ازدواجی بندھن دو ایسے افراد کا بندھن ہے جو اپنی الگ

الگ شخصیت رکھتے ہیں اور مختلف مسائل اور معاملات میں ان کا ردعمل الگ الگ ہوتا ہے۔ دونوں میں خوبیاں بھی ہوتی ہیں اور خامیاں بھی۔ لیکن ان خوبیوں اور خامیوں کا انکشاف شادی کے بعد ہوتا ہے۔ لہٰذا ایک دوسرے کی خامیوں کی وجہ سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ ضبط وتحمل اور ایثار سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

مرد اور عورت کی سوچ کا انداز عموماً ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ دونوں میں مکمل ہم آہنگی ممکن نہیں۔ اس لئے شادی کے بعد فریقین کو چاہئے کہ وہ اختلافات کی وجہ سے مشتعل نہ ہوں بلکہ ایک دوسرے کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ میاں بیوی کی طبیعت میں تضاد بعض اوقات باہمی کشش کا باعث ہوتا ہے۔ ازدواجی زندگی میں باہمی اختلافات ایک فطری بات ہے۔ لہٰذا اختلاف کی صورت میں ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہئے اور اپنی مرضی دوسرے فریق پر نہیں ٹھونسنی چاہئے۔ فریقین کو محبت اور باہمی تعاون کے ذریعے اپنے اختلافات کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

ازدواجی پہلو

اکثر لوگ اس حقیقت سے نا آشنا ہیں کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی کی جنسی زندگی کامیاب ہو۔ شادی کی ساری عمارت کی بنیاد اس بات پر ہے کہ میاں بیوی جنسی اعتبار سے آسودہ ہیں یا نہیں۔ جنسی تشنگی ازدواجی زندگی کو برباد کر سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ اس اہم معاملے کی طرف بھی توجہ دی جائے۔ اس کے لئے فریقین کو جنسی ملاپ کے فن سے واقف ہونا چاہئے۔ ایک عام آدمی پیدائشی طور پر اس فن سے آشنا نہیں ہوتا بلکہ اس فن میں ذاتی کوشش سے مہارت پیدا کرنی پڑتی ہے۔

اقتصادی مسائل

مالی مشکلات ازدواجی زندگی کو تباہ کر سکتی ہیں۔ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے

لئے یہ ضروری ہے کہ اتنے مالی وسائل موجود ہوں جن سے میاں بیوی کم از کم اپنی بنیادی ضروریات پوری کر سکیں۔ مالی دشواریاں میاں بیوی کے مزاج میں تلخی پیدا کر دیتی ہیں۔

عورتوں میں عموماً نمائش کا رجحان ہوتا ہے۔ ہر عورت چاہتی ہے کہ وہ نت نئے لباس پہنے۔ شادی بیاہ یا دوسری تقریبات کے موقع پر نئے لباس کو ضروری تصور کیا جاتا ہے۔ اس قسم کی خواہشات مالی پریشانیوں کا باعث بنتی ہیں۔ لہٰذا بیوی کو چاہئے کہ اپنی خواہشات کو مناسب حد سے آگے نہ بڑھنے دے اور شوہر کے مالی وسائل کو ہمیشہ مدنظر رکھے۔

بچوں کی کثرت بھی مالی پریشانیوں کا باعث بن جاتی ہے۔ میاں بیوی دونوں کا یہ فرض ہے کہ وہ اپنے اقتصادی وسائل کے مطابق منصوبہ بندی کریں۔ بچوں کی تعداد مالی وسائل کے مطابق ہونی چاہئے ورنہ میاں بیوی کی زندگی ایک عذاب بن جاتی ہے اور بچوں کی تعلیم وتربیت بھی ٹھیک طور سے نہیں ہو پاتی۔

خوشگوار ازدواجی زندگی کے اصول

شادی سے قبل مرد اور عورت کو اس نازک رشتے کے بارے میں واقفیت ہونا ضروری ہے تا کہ ازدواجی زندگی میں الجھاؤ اور مشکلات پیدا نہ ہوں۔ زندگی کے دوسرے امور کی طرح ازدواجی زندگی میں کامیابی کے لئے بھی خصوصی تربیت اور جدوجہد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر سال ہزاروں شادیاں ہوتی ہیں لیکن بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اس اہم ذمہ داری کو سنبھالنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ اکثر لوگ ازدواجی زندگی کو پرسکون اور خوشگوار بنانے کے فن سے نا آشنا ہوتے ہیں۔

جو شادیاں قریبی رشتہ داروں میں کی جاتی ہیں وہاں نوجوان لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے سے واقف ہوتے ہیں۔ اور ان کو ایک دوسرے کی عادات اور طبعی میلانات کا علم ہوتا ہے۔ لیکن جو شادیاں دور کے رشتہ داروں' غیروں اور دور دراز کے علاقوں میں کی

جاتی ہیں وہاں شادی کے بعد ایک لڑکے یا لڑکی کو مکمل اجنبی فرد سے واسطہ پڑتا ہے اور انہیں اپنی شادی کو کامیاب بنانے کے لئے بڑی محنت اور کوشش کرنی پڑتی ہے۔ انہیں ایک دوسرے کو سمجھنا پڑتا ہے۔ ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا پڑتا ہے اور بعض اوقات دوسرے فریق کی خاطر اپنی پسند اور جذبات کی قربانی دینی پڑتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں عورت کو ثانوی درجہ کی حیثیت حاصل ہے۔ اسی وجہ سے اسے ازدواجی زندگی کو مسرور اور خوشگوار رکھنے کے لئے زیادہ ایثار کرنا پڑتا ہے۔

ماہرین نے شادی کو خوشگوار بنانے کے لئے بہت سے اصول وضع کئے ہیں اور تجربات کی روشنی میں شادی شدہ افراد کو مفید مشورے دیئے ہیں۔ ان میں سے چند اصول اور مشورے یہاں بیان کئے جاتے ہیں۔

پہلا اصول

اپنے ساتھی کو نیچا دکھانے کی کوشش نہ کریں

کبھی اپنے ساتھی سے جھگڑا نہ کریں۔ جھگڑے کے بھی کچھ اصول ہوتے ہیں۔ اگر آپ جھگڑنا چاہتے ہیں تو تعمیری طریقے سے جھگڑیں۔ جھگڑے میں تخریبی انداز اختیار نہ کریں۔ کسی معمولی سی بات پر جھگڑا کھڑا کر کے اسے اپنی خوشگوار زندگی کی عمارت کو گرانے کا سبب نہ بنائیں اور نہ معمولی جھگڑے کے بیج کو بڑھ کر تناور درخت بننے کا موقع دیں۔ اس سے قبل کہ یہ بیج بڑھ کر ایک تناور درخت بن جائے اور اپنا مہیب سایہ آپ کی زندگی پر ڈالے' اس بیج کو اپنے ذہن کی زمین سے نکال باہر پھینکیں۔

جھگڑے کے وقت یہ نہ سوچیں کہ کون غلطی پر ہے اور نہ ہی الزام ہمیشہ اپنے ساتھی پر لگائیں۔ آپ اپنے ساتھی کو دلیل سے قائل کرنے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو اپنے ساتھی کو جیت جانے دیں اور خاموش ہو جائیں۔ آپ کا مقصد اپنے ساتھی کو نیچا دکھانا نہیں بلکہ اپنی زندگی کو خوش گوار بنانا ہے۔

دوسرا اصول

اپنے مسائل کو بات چیت کے ذریعے حل کریں

میاں بیوی کو ایک دوسرے کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اگر ان میں سے ایک فرد دوسرے کے جذبات و مسائل کو نہیں سمجھتا تو اس پر کُڑھنے کی بجائے اپنا نقطہ نظر دوسرے پر واضح کرنا چاہئے اور کوئی درمیانی راستہ اختیار کرنا چاہئے۔ فریقین کو ایک دوسرے کی بات کو سننے اور اس کا احترام کرنے کی عادت اپنانی چاہئے۔

مسائل پر تعمیری انداز میں بات چیت ہی خوشگوار زندگی کا اصل راز ہے۔ اگر میاں بیوی ایک دوسرے کے مسائل پر بات چیت کرنے کی اہلیت پیدا نہیں کریں گے تو وہ اپنے آپ کو مصائب و مشکلات کے گڑھے میں دھکیل دیں گے۔ بات چیت سے صاف انکار کر کے وہ ابتدا ہی سے اپنے سامنے ایک دیوار کھڑی کر لیتے ہیں جو تعلقات کو دوبارہ خوش گوار بنانے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ بات چیت سے انکار کر کے ایک فرد یہ ثابت کرتا ہے کہ وہ اپنے ساتھی کو ایک قسم کا الٹی میٹم دے رہا ہے۔ جس کا جواب اس کے ساتھی کے لئے سوائے غیر حقیقی رویہ اختیار کرنے کے اور کچھ نہیں رہتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بات بننے کی بجائے مستقل طور پر بگڑ جاتی ہے۔ اس سلسلے میں یہ واقعہ شادی شدہ افراد کی آنکھیں کھولنے کے لئے کافی ہوگا۔

ایک شخص روزانہ رات کو دیر سے گھر آتا تھا۔ اس کی بیوی نے بغیر اس کی وجہ پوچھے اسے یہ وارننگ دے دی کہ اگر وہ رات کو گیارہ بجے تک واپس نہ آیا تو وہ دروازے کو تالا لگا دے گی اور اسے اندر داخل نہیں ہونے دے گی۔ اس روز بھی وہ شخص گیارہ بجے تک گھر نہ پہنچا۔ چنانچہ بیوی نے دروازے کو تالا لگا دیا۔ وہ شخص دروازے کو تالا لگا دیکھ کر واپس چلا گیا۔ دن چڑھے وہ پھر گھر آیا۔ اس کی بیوی نے اسے رعایت دیتے ہوئے تالا کھولا اور اسے گھر میں داخل ہونے کی اجازت دے دی۔ اگلی رات وہ

شخص پھر باہر گیا اور جب وہ گیارہ بجے تک گھر واپس نہ پہنچا تو اس کی بیوی نے دروازے کو تالا لگا دیا۔ چنانچہ یہ رات بھی اس شخص نے گھر سے باہر کسی جگہ گزاری۔ بیوی کی یہ حرکت اگرچہ اس شخص کے لئے نہایت توہین آمیز تھی لیکن پھر بھی وہ شخص اگلی صبح گھر واپس آ گیا۔ اس کی بیوی نے اسے دیکھا تو آگ بگولہ ہو گئی اور حکم دیا ''اپنا بوریا بستر باندھو اور گھر سے نکل جاؤ۔ میں یہ آوارہ گردی برداشت نہیں کر سکتی''۔ اس عورت نے یہ کوشش ہی نہیں کی کہ وہ اپنے شوہر کے ساتھ رات کو دیر سے گھر آنے کے معاملے پر بات چیت کرے اور اس کی وجہ معلوم کرے یا اپنے شوہر کی اس دلچسپی یا مصروفیت پر جس کی وجہ سے وہ رات دیر تک گھر سے باہر رہتا تھا کھل کر بات کرے۔ اور اس مسئلہ کا قابلِ قبول حل نکالے۔ اس نے تو یک طرفہ طور پر ایک قانون لاگو کر دیا۔

اس شخص نے جب سامان نہ باندھا تو اس کی بیوی نے اس کا سامان خود باندھا اور باہر سڑک پر پھینک دیا۔ اس کے بعد اپنے شوہر کو دھکے دے کر گھر سے باہر نکال دیا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اب وہ شخص گھر نہیں آنا چاہتا تھا اور اس کی بیوی چاہتی تھی کہ کسی طرح وہ واپس گھر آ جائے۔ آخر کار اس نے اپنے بیٹے کو مجبور کیا کہ وہ اپنے باپ کی منت سماجت کر کے اسے گھر واپس لائے۔ چنانچہ وہ شخص اپنے گھر واپس تو آ گیا مگر اس نے اپنی بیوی سے بات چیت کرنا چھوڑ دی۔ حتیٰ کہ وہ اس کے کمرے میں موجود بھی ہوتی تھی تو وہ اس سے کوئی بات نہ کرتا۔

آپ نے غور کیا کہ ان دونوں میاں بیوی نے کیسا بچگانہ انداز اختیار کیا۔ انہوں نے اپنے مسئلے پر ایک دوسرے سے بات چیت کرنے سے انکار کر دیا۔ اس کی بجائے وہ اپنی حرکات سے ایک دوسرے پر یہ ظاہر کرنے کی کوشش کرتے رہے کہ وہ اپنے دل میں کیا محسوس کرتے ہیں۔ اس قسم کی حرکات شادی شدہ افراد کو زیب نہیں دیتیں۔ ان کو اپنے جذبات و احساسات تخریبی انداز میں ظاہر نہیں کرنے چاہئیں۔ اس سے کہیں بہتر ہے کہ وہ اپنے مسائل و معاملات پر کھل کر تبادلہ خیال کریں اور ان کو تعمیری انداز میں حل کریں۔

تیسرا اصول

اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھیں

بالغ اور ہوش مند ہونے کی حیثیت سے میاں بیوی کا فرض ہے کہ وہ اپنے جذبات اور گفتگو پر قابو پانا سیکھیں۔ ناپسندیدہ بات پر اگر ان میں سے کوئی ایک یونہی چیخنے چلانے لگتا ہے تو اس میں اور دو تین سال کے بچے میں کوئی فرق نہیں رہتا۔ جو اپنی خواہش پوری نہ ہونے کی صورت میں زمین پر لوٹ پوٹ ہونے لگتا ہے یا پیر پٹخنے لگتا ہے۔ ایک دوسرے کو طعن و تشنیع کا نشانہ بنانے کی بجائے وہ اپنے ساتھی کو سمجھنے کی کوشش کیوں نہیں کرتے اور کیوں اپنی زندگی کو پر لطف نہیں بناتے۔ ان کو اپنے طرزِ عمل کا بھی تجزیہ کرنا چاہئے اور اگر اس میں کوئی خامی ہے تو اسے دور کرنے کی طرف توجہ دینی چاہئے۔

چوتھا اصول

ایک دوسرے میں دلچسپی کم نہ ہونے دیں

اگر بیوی کسی وقت یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس میں اتنی دلچسپی نہیں لیتا جتنی پہلے کسی وقت لیا کرتا تھا تو اسے اس کی وجہ معلوم کر کے ان عوامل کا جائزہ لینا چاہئے جو اس کی دلچسپی کم کرنے کا سبب بنے۔ پھر ان کو دور کرنے کا طریقہ سوچنا چاہئے۔ اکثر اوقات یہ عدم دلچسپی زندگی کی یکسانیت اور اس کے پھیکے پن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ بیوی کو بناؤ سنگھار کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے معمولات میں تنوع اور جدت پیدا کر کے اس یکسانیت اور اب سے پیدا ہونے والی اکتاہٹ اور بے مزگی کو دور کرنا چاہئے۔ اسی طرح شوہر کا بھی فرض ہے کہ وہ شادی کو کامیابی سے ہمکنار کرنے

کے لئے روزمرہ کے معمولات میں تبدیلیاں لائے اور کبھی کبھی سیر و تفریح کا پروگرام بنائے یا کبھی کبھی بیوی کو کوئی تحفہ دے' چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے بیوی کے دل میں یہ احساس تازہ رہے گا کہ اس کا شوہر اس میں اب بھی اتنی ہی دلچسپی لیتا ہے جتنی شادی کے ابتدائی دنوں میں لیا کرتا تھا۔

پانچواں اصول

ایک دوسرے کی جائز تعریف کریں

یہ حقیقت ہے کہ آپ دوسرے شخص میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور ڈھونڈ سکتے ہیں جس کی تعریف کی جا سکے۔ انسان میں جہاں برائیاں ہوتی ہیں وہاں خوبیاں بھی ہوتی ہیں۔ اس لئے آپ کو اپنی برائیوں پر کڑی نظر رکھ کر ان کو دور کرنا چاہئے اور دوسروں کی برائیوں کی اصلاح اس انداز سے کرنی چاہئے کہ ان کو محسوس بھی نہ ہو اور ان کی اصلاح بھی ہو جائے۔ اپنی برائیاں اور کمزوریاں دور کرنے کے لئے شوہر اور بیوی کو بھی یہی اصول اپنانا چاہئے۔

تقریباً ہر شخص تعریف کا بھوکا ہوتا ہے اور اپنی جائز اور ناجائز تعریف سے خوش ہوتا ہے۔ اپنے تعلقات کو خوشگوار بنانے کے لئے میاں بیوی کا فرض ہے کہ وہ ایک دوسرے کی خوبیوں کا اعتراف کریں اور ایک دوسرے کی تعریف کریں۔ یہ تعریف صرف آپس میں ہی نہیں بلکہ دوسرے لوگوں کے سامنے بھی ہونی چاہئے۔

چھٹا اصول

ایک دوسرے کو قبول کرنا سیکھیں

ہر انسان دوسرے سے مختلف پیدا کیا گیا ہے۔ ہر آدمی کی شخصیت' عادات اور

سوچنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ اسی طرح میاں بیوی بھی الگ الگ شخصیتیں رکھتے ہیں۔ ان کو خوشگوار ماحول پیدا کرنے کے لئے ایک دوسرے کو اسی حالت میں قبول کرنا چاہئے جیسے قدرت نے انہیں بنایا ہے۔ ایک بیوی کو اپنے شوہر کی شخصیت کو جیسا کہ وہ ہے قبول کرتے ہوئے اس کے کام کاج میں اس کی مدد کرنی چاہئے اور ایک صحت مند اور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے سازگار ماحول پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

اس دنیا میں ایسے شادی شدہ افراد کی کوئی گنجائش نہیں جو اچھے ازدواجی تعلقات کی منزل پر نہ پہنچ سکیں۔ خوشگوار ازدواجی تعلقات کا دارومدار اس امر پر ہے کہ آپ کس طرح اپنی باہمی زندگی کو ترتیب و تشکیل دیتے ہیں۔ عزیز و اقارب' بچوں اور نجی زندگی کے علاوہ جنسی تعلقات کے بارے میں کس انداز میں سوچتے ہیں اور ان سب کا اپنی زندگی میں کس طرح اپنا اپنا جائز مقام تسلیم کرتے ہیں۔

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر لکشمی نارائین ایک معروف مصنف ہیں۔
انہوں نے میاں بیوی کی ازدواجی زندگی میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے بہت سی کتابیں لکھی ہیں۔ یہ کتابیں برصغیر میں بہت پسند کی جاتی ہیں۔
کیونکہ یہ ہمارے معاشرتی ماحول کو سامنے رکھ کر لکھی گئی ہیں۔
اور ان میں ایسے مسائل کا حل پیش کیا گیا ہے جن کا ہمیں روزانہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔
یہاں ہم ان کی مشہور تصانیف سے کچھ حصے شامل کر رہے ہیں۔

میاں بیوی کیسے رہیں

ہمارے معاشرے میں اب بھی زیادہ تر مشترک خاندان کا ہی رواج ہے۔ خواہ شادی کے بعد بعض میاں بیوی حالات سے لاچار ہو کر علیحدہ گھر بسا لیتے ہیں۔ نئی دلہن کنبہ میں ایک نئے ممبر کی حیثیت سے قدم رکھتی ہے۔ اس کے لئے وہاں کا ماحول' کنبہ کے افراد' رسم و رواج' طرز رہائش' رنگ ڈھنگ عموماً سب کچھ ہی نیا ہوتا ہے۔ کنبہ میں متعدد افراد ہو سکتے ہیں۔ ساس' سسر' دیور اور نند وغیرہ۔ ایسی حالت میں میاں بیوی کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ وہ لوگ بھی اس ماحول میں فٹ بیٹھ سکیں۔ کنبہ میں میاں بیوی کا اپنا ایک باہمی رشتہ ہے جو صرف انہیں نباہنا ہوتا ہے۔ عام طور پر شوہر کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کی بیوی کو سب کی محبت اور عزت حاصل ہو۔ ایسی صورت میں شوہر کو خود اپنی ذات پر اور اپنی بیوی پر فخر کا احساس ہوتا ہے۔ چنانچہ شوہر کو چاہئے کہ اس

سلسلہ میں بیوی کی راہ نمائی اور مدد کرے کیونکہ وہ اپنے خاندان کے ماحول سے زیادہ واقف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بیوی بھی جس قدر جلد ممکن ہو سکے خود کو ماحول کے مطابق ڈھالے۔ چونکہ ان باتوں کا اثر براہ راست میاں بیوی کی ازدواجی زندگی پر پڑتا ہے۔ یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ ناموافق گھریلو حالات کی وجہ سے تباہ ہونے والی زندگیوں کی مثالیں ہمارے معاشرے میں کم نہیں ہیں۔

سسرال میں آ جانے کے بعد بیوی کو لازم ہے کہ وہ نہایت تحمل سے تمام حالات کا جائزہ لے۔ بعض مرتبہ اسے جہیز وغیرہ کے لین دین کے متعلق بہت سے خوشگوار اور ناخوشگوار تبصرے سننے پڑتے ہیں۔ لیکن ان سے اسے گھبرانا نہیں چاہئے۔ دراصل ان سب باتوں کا واحد علاج خاموشی ہے۔ اور یہ ایسی معمولی باتیں ہیں جن کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ بڑے بوڑھوں کی عزت کرنے سے' چھوٹوں کے ساتھ پیار محبت سے پیش آنے سے' سب کی خدمت کے لئے مستعد رہنے سے اور ذرا میٹھا بول کر کوئی بھی نئی دلہن تمام کنبہ کی محبت اور عزت حاصل کر سکتی ہے۔ ناموافق حالات میں خود پر ضبط رکھنا اگرچہ آسان نہیں ہوتا' تاہم حالات پر قابو پانے کا صرف یہی ایک طریقہ ہے۔

شوہر کو چاہئے کہ اس سلسلے میں بیوی کی ہر طرح سے مدد کرے۔ شوہر کو دراصل اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ وہ بے چاری اپنے ماں باپ اور گھر بار کو چھوڑ کر وہاں آئی ہے۔ اور اس کی زندگی کا انحصار اب ان لوگوں ہی پر ہے۔ اگر بیوی کو کسی سے کسی قسم کی شکایت ہے' کسی نے کچھ کہہ دیا ہے یا کسی اور واقعہ سے اس کے دل کو چوٹ پہنچی ہے تو شوہر کی محبت بھری آغوش اسے سب کچھ بھلا دینے اور سب کچھ برداشت کر لینے کی طاقت عطا کرتی ہے۔ محبت کی اس قندیل کو جلائے رکھنے میں شوہر کو ہر وقت کوشاں رہنا چاہئے۔ کسی نے ٹھیک کہا ہے "محبت سب تکالیف کی دوا ہے"۔

کہنے کا مقصد یہ ہے کہ مندرجہ بالا حالات میں شوہر کو چاہئے کہ وہ بیوی کے ساتھ محبت اور دانشمندی سے پیش آئے۔ اس سے یقیناً بیوی کی ہمت بڑھے گی اور ان کی ازدواجی زندگی کی بنیاد مضبوط ہو گی۔ محبت فراخدلی کی جان ہے۔ جب شوہر اور بیوی دونوں ہی فراخدل ہوں گے تو خاندان میں لڑائی جھگڑے کی زیادہ گنجائش باقی نہ رہے گی۔

باہمی سلوک

شادی کے بعد میاں بیوی ایک نئی زندگی کا آغاز کرتے ہیں جس میں صرف محبت کا سکھ ہی نہیں ہوتا بلکہ زندگی اور معاشرے کی ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں۔ میاں بیوی گھریلو زندگی کی گاڑی کو دو پہیے ہیں۔ جن کے سہارے گاڑی آگے بڑھتی ہے۔ اس لئے گھریلو زندگی میں دونوں کا تعاون لازمی ہے۔ گھریلو زندگی میں دکھ سکھ' امید نا امیدی' غریبی اور خوشحالی' غمی اور شادی کی پر پیچ راہوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ اور ان حالات میں میاں بیوی برابر کے حصہ دار ہوتے ہیں۔ اگر دونوں میں سچی محبت ہو گی تو مصیبت کی گھڑیوں اور آڑے وقت کا مقابلہ دونوں ہمت کے ساتھ کر سکیں گے۔

اظہارِ محبت

ازدواجی زندگی کو سکھی بنانے کے لئے محبت لازمی ہے۔ لیکن محبت کوئی ایسی شے نہیں کہ ایک بار پا لینے کے بعد شوہر یا بیوی کا اس پر مستقل قبضہ ہو جائے۔ میاں بیوی کی محبت ایک پھول کے پودے کی طرح ہے۔ جسے متواتر نشوونما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس پودے کو ہر روز سینچا جانا چاہئے۔ تبھی اس پر رنگ برنگ کے پھول کھلتے ہیں۔ اس لئے میاں بیوی کو ایک دوسرے سے محبت کا اظہار کرتے رہنا چاہئے۔ ان کی روحانی' ذہنی اور جسمانی مسرت کے لئے محبت لازمی ہے۔

ازدواجی زندگی کی ساجھے داری میں شوہر کا حصہ بیوی سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے شوہر کو محبت کے اظہار میں سرگرم رہنا چاہئے۔ یہ سمجھ لینا بھول ہے کہ شادی کے بعد شوہر کو بیوی پر معاشرے کی طرف سے اجارہ داری حاصل ہو جاتی ہے۔ اور بیوی اس سے محبت کرنے کے لئے مجبور ہے۔ محبت تو دراصل دل کا سودا ہے۔ اس کے دل کو جیتنے کے لئے اسے یقین دلائیے۔ بار بار یقین دلائیے کہ آپ کو اس سے والہانہ محبت ہے۔ اسے آپ کے سلوک' آپ کی بات چیت اور آپ کی حرکات و سکنات سے محبت کی جھلک ملنی چاہئے۔ اسے آپ کے پیار پر بھروسہ ہونا چاہئے۔

بعض شوہر خاص خاص موقعوں ہی پر محبت کا اظہار کرتے ہیں یا جب ان کا دل بہت جذباتی ہو جاتا ہے۔ صرف اسی وقت محبت جتاتے ہیں۔ بعض شوہر صرف اشاروں اور کنایوں ہی سے محبت کا اظہار کر لینا کافی سمجھتے ہیں۔ وہ زبان سے محبت کا اظہار نہیں کرتے۔ ان کی یہ بھول ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اشاروں' کنایوں اور حرکات و سکنات کے ذریعہ بھی محبت کا اظہار کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن الفاظ کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ شاید کوئی بھی بیوی نجومی نہیں ہوتی کہ وہ آپ کے دل کی بات سمجھ لے۔

البتہ ان شوہروں کو مشکل آ پڑتی ہے جو فطرتاً کم گو ہوتے ہیں۔ یا جو باتوں کو اپنے دل ہی میں رکھتے ہیں۔ لیکن اس معاملہ میں باتوں کو دل میں نہ رکھ کر خیالات کو اندر نہ دبا کر انہیں بیوی سے کہہ دینا چاہئے۔ اور کبھی یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ عورت محبت بھری باتیں بار بار سننا پسند نہیں کرتی بلکہ یہ ایک ایسی کہانی ہے جسے سنتے سنتے عورت کبھی نہیں اکتاتی۔ جوانی' ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں بھی محبت کے اظہار میں میاں بیوی کو کوتاہی نہیں برتنی چاہئے۔ محبت وہ ''ٹانک'' ہے جو دونوں کی جوانی کو برقرار رکھتا ہے۔

ہم پہلے کہہ چکے ہیں کہ دل' زبان اور عمل سے محبت کا اظہار ہونا چاہئے۔ کہیں الفاظ' عمل کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور کہیں الفاظ کی کمی عمل سے پوری ہوتی ہے۔

بیوی کی تعریف کیجئے

ازدواجی زندگی میں چھوٹی چھوٹی باتیں بھی نہایت اہم ہوتی ہیں۔ ان باتوں پر آپ کی بیوی کی خوشی منحصر ہوتی ہے۔ فرض کیجئے کہ وہ آج آپ کو بہت خوبصورت معلوم ہو رہی ہے تو آپ اس سے یہ بات فوراً کہہ دیجئے۔

اگر بیوی نے آپ کی پسند کا کوئی کام کیا ہے جس سے اس کا مقصد یہ جتانا ہے کہ وہ آپ کے سکھ اور آرام کا دھیان رکھتی ہے تو آپ اس کے اس جذبہ کی تعریف کرنے میں ہرگز کوتاہی نہ کیجئے۔ آپ کی تعریف کی خواہ زیادہ اہمیت نہ ہو لیکن کوتاہی برتنے سے اسے سخت مایوسی ہو گی اور ممکن ہے کہ آئندہ ایسا کام کرنے میں وہ کوئی دلچسپی نہ لے۔

ایسے موقع پر کام کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی خواہ اس نے آپ کے کپڑوں کو ہی سنبھال کر رکھ دیا ہو یا کسی کپڑے میں ایک بٹن ہی لگا دیا ہو۔ یا آپ کی پسندیدہ کوئی خاص سبزی ہی بنا دی ہو۔ یا آپ کے آرام کے وقت بچے کو نہ رونے دیا ہو یا آپ کی غیر حاضری میں ملازم کو بھیج کر آپ کی چپل کی مرمت کرادی ہو یا آپ کو خرچ سے بچانے کے لئے کفایت شعاری کا کوئی کام کیا ہو۔ اسی قسم کا کوئی بھی چھوٹا موٹا کام یا بات ہوسکتی ہے۔ لیکن ان باتوں کا چھوٹا ہونے کے باوجود ان کی اہمیت کم نہیں ہوتی۔ ان کے پیچھے بیوی کی محبت کا جذبہ ہوتا ہے اور اس جذبہ کی آپ کو ضرور تعریف کرنی چاہئے کہ اس پر آپ کی بیوی کی خوشی منحصر ہے۔ دراصل محبت کا یہ جذبہ تو ازدواجی زندگی کی مسرت کی اصل بنیاد ہے۔

اس معاملہ پر ایک دوسرے پہلو سے بھی غور کر لینا بہتر ہو گا۔ ہمارے معاشرے میں عورتوں کو گھر میں کام کرنا ہوتا ہے۔ خانہ داری میں جہاں کچھ کام بیوی کی مرضی کے مطابق ہوتے ہیں وہاں بہت سے کام اسے اپنی طبیعت کے خلاف بھی کرنے پڑتے ہیں۔ جو اس کے دل پر ایک قسم کا بوجھ ڈالتے ہیں۔ اور ملال پیدا کر دیتے ہیں۔ لیکن ان کاموں سے پیدا ہونے والی اس کی ساری تھکان' رنج اور اداسی آپ کی محبت بھری تعریف دور کر دیتی ہے۔

بیوی کو تعاون دیجئے

عورتیں مردوں کی بہ نسبت جلد تھک جاتی ہیں۔ اس لئے تعریف کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو بیوی کی مدد بھی کرتے رہنا چاہئے۔ جب بھی آپ گھر میں رہیں چھوٹے چھوٹے کاموں میں اس کا ہاتھ بٹا کر آپ اس پر یہ بات بخوبی ظاہر کر سکتے ہیں کہ آپ اس کے سکھ دکھ کا دھیان رکھتے ہیں۔ اس سے یقیناً اس کے دل میں آپ کی عزت احترام اور آپ کے لئے محبت بڑھ جائے گی۔

اٹھانے' رکھنے اور کوئی چیز لانے' لے جانے کے معمولی کام جن کی آپ کے نزدیک خواہ ذرہ بھر بھی اہمیت نہ ہو لیکن روزانہ اس چکی میں پسنے کے بعد آپ کی بیوی کو

وہ بوجھ معلوم ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ دھیان دے کر انہیں کر ڈالتے ہیں تو آپ کو زیادہ دقت نہیں ہو گی۔ لیکن آپ کی بیوی کا بوجھ نہایت ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ ان باتوں کی طرف دھیان نہیں دیتے ہیں اور صرف اپنے ہی کام سے کام رکھتے ہیں تو بیوی یقیناً پریشان ہو جائے گی۔ ممکن ہے وہ یہ سمجھنے لگے کہ آپ اس کا ذرا بھی دھیان نہیں رکھتے اور ممکن ہے کہ یہی بات لڑائی جھگڑے اور رنجش کا سبب بن جائے۔ یاد رکھیں کہ آپس میں تعاون ہی رفاقت اور مساوات کے جذبات کو پیدا کرتا ہے۔ جو ازدواجی زندگی کی مسرت کی بنیاد کہے جا سکتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ بیوی کی محبت ''ملکیت'' نہیں ''مساوات'' کی طلب گار ہے۔ اس سے ہمارا مقصد یہ ہے کہ تعاون اور مساوات سے بیوی محبت کا جو صلہ پاتی ہے وہ اسے ذہنی' روحانی اور جسمانی طور پر نوجوان بنائے رکھتا ہے۔ اور اس بات کو کبھی نہیں بھولنا چاہئے کہ جوان بنے رہنے کی خواہش عورت میں مرد سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

بیوی کو جوان اور خوبصورت بنائے رکھئے

یہ بات نہ بھولئے کہ آپ صرف شوہر ہی نہیں کسی کے محبوب بھی ہیں اور وہ محض آپ کی بیوی نہیں آپ کی محبوبہ بھی ہے۔ وہ آپ کی محبت کا مرکزی نقطہ ہے۔ اگر آپ سمجھ دار محبوب ہیں تو یقیناً آپ کے پیار کا عکس آپ کی محبوبہ کے چہرے پر جھلکتا ہے۔ جس عورت کے چہرے پر جوانی کی جھلک ہو' مسرت پھوٹی پڑتی ہو' صحت پھول کی طرح کھلی ہوئی ہو' ہونٹوں پر مسکراہٹ ہو' طور طریقے میں شرافت ہو' دل میں سکون ہو تو سمجھ لیجئے کہ وہ ایک کامیاب شوہر کی بیوی ہے۔ شوہر کی کامیابی اس میں مجسم بن کر بول رہی ہے۔ اس کے برعکس خواہ ایک عورت زیورات سے لدی پھندی ہو' اگر اس کا چہرہ غمگین ہے' آنکھوں کی چمک غائب ہے' چہرے پر نسائیت نہیں ہے تو یقیناً وہ بے چاری شوہر کی محبت سے محروم ہے۔ ایسی عورت حاسد بھی بن جاتی ہے۔ اس کی بات چیت میں

مٹھاس اور کشش باقی نہیں رہتی۔ ایسی عورتیں نیند نہ آنے کی وجہ سے رات رات بھر جاگتی رہتی ہیں۔ فکر مند، ملول اور مایوس رہتی ہیں، اور یہ سب باتیں صحت کو بہت جلد تباہ کر دیتی ہیں۔ دراصل ان سب کا اثر جسم میں جوانی رواں کرنے والے غدود پر پڑتا ہے۔
اس قسم کی عورتیں قبل از وقت جوانی سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ ان کا چہرہ، ان کی آنکھیں، ان کی دکھ بھری ازدواجی زندگی کی کہانی سناتی رہتی ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب کے پڑھنے والے سب ہی شوہر اس مسئلہ پر اور مندرجہ بالا باتوں پر اچھی طرح غور کریں اور اس بات کا جائزہ لیں کہ وہ اپنی ذمہ داری کس حد تک پوری کرتے ہیں۔

بہر حال غور کیجئے کہ آپ کی بیوی آپ کے لئے ہی تو جوان بنا رہنا چاہتی ہے۔ وہ آپ کی نظروں میں سمانے کے لئے ہی تو خوبصورت دکھائی دینا چاہتی ہے۔ کیونکہ اسے آپ سے محبت ہے۔ اس کی محبت کی قدر کرنا، اس کا بدلہ دینا کیا آپ کا فرض نہیں ہے؟
شوہر کو چاہئے کہ وہ خوبصورت لباس، زیور اور بیوی کے شوق اور سنگھار کی دوسری چیزیں خریدنے کے لئے اس کی حوصلہ افزائی کرتا رہے۔ بعض اوقات اس کے لئے اس کی پسند کی چیزیں خود خرید کر لائے۔ جن آدمیوں کو اس کام میں مالی مشکل محسوس ہوتی ہو، وہ زیادہ قیمتی چیزیں نہ خریدیں۔ ہم تو یہاں تک کہیں گے کہ کچھ دوسرے اخراجات کم کر کے یہ خرچ کر لینا چاہئے۔ بعض مرد اس طرف دھیان نہیں دیتے۔ لیکن ان چیزوں سے عورت کے دل میں ایک نئی امنگ پیدا ہوتی ہے۔ اسے ایک نئی زندگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ امنگ، یہ احساس اُسے جوان بنائے رکھتا ہے۔ سمجھدار مرد کے لئے بیوی کو یہ احساس کرانا ضروری ہے کہ وہ اس کے ساتھ باہر آنے جانے، گھومنے پھرنے میں فخر محسوس کرتا ہے۔
اسے بیوی کی خوبصورتی، چال ڈھال، بات چیت، امور خانگی کے انتظام کا سلیقہ، اس کے مزاج اور سلوک، سب پر بڑا فخر ہے۔ اس طرح بیوی کے اندر کی "دلہن" کو زندہ بنائے رکھا جا سکتا ہے۔ ان باتوں کو صرف پالیسی کے طور پر ہی نہیں بلکہ فرض کی شکل میں بھی پورا کرنا چاہئے۔ کیونکہ شوہر صرف شوہر ہی نہیں بلکہ اپنی بیوی کا محبوب بھی ہے۔
اگر شادی کے کچھ دن بعد آپ اپنی بیوی کو ذرا اداس، فکر مند اور بجھا بجھا سا پاتے ہیں تو وجہ معلوم کرنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے کہ وہ کوئی بات آپ سے کہنا چاہتی ہو۔

عورتیں جہاں جذباتی اور نازک مزاج ہوتی ہیں وہاں ان کے اندر سمندر جیسی گہرائی (سنجیدگی) بھی ہوتی ہے۔ پہاڑوں جیسی قوت برداشت بھی ہوتی ہے۔ ایسی مثالیں دیکھنے میں آتی ہیں کہ عورتیں ظلم سہتی ہیں لیکن اُف تک نہیں کرتیں۔ گھر بار کے معاملہ میں آپ کی ذرا سی بے احتیاطی اور لاپرواہی آپ کی نازک مزاج بیوی کے لئے مستقل پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔

ہم اپنے ایک دوست کو جانتے ہیں جو ہنس مکھ اور زندہ دل واقع ہوا ہے۔ اور دلکش شخصیت کا مالک ہے لیکن گھر بار کے معاملات سے بالکل ناواقف ہے۔ وہ بیوی کے ساتھ اونچی فلاسفی پر گفتگو کر سکتا ہے۔ زندگی اور محبت کی گہرائیوں میں جا سکتا ہے۔ لیکن بروقت کسی چیز کا انتظام نہیں کر سکتا۔ گھر کے کپڑے اگر گندے ہو گئے ہیں تو صابن موجود نہیں۔ بیوی کھانا پکانے کے لئے بیٹھی ہے تو اس کے پاس مسالے نہیں ہیں تو کبھی دودھ نہیں ہے۔ بیوی کوئی ضروری چیز منگانے کے لئے کہتی ہے تو گھر سے باہر آ کر ذہن سے اتر جاتی ہے۔ وجہ یہ نہیں ہے کہ وہ کسی قسم کی مالی مشکل میں مبتلا ہے بلکہ اس کی مالی حالت نہایت اچھی ہے۔ وجہ صرف لاپراہی ہے۔ بیوی بے چاری سارا دن پریشان، اداس اور چڑچڑی بنی رہتی ہے۔ ایسی حالت میں باسلیقہ بیوی بھی کہاں تک ذہنی توازن قائم رکھ سکتی ہے۔ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ایسے مرد چاہے اونچے درجہ کے عاشق ہوں لیکن نالائق شوہر ثابت ہوتے ہیں۔ وہ یہ محسوس ہی نہیں کرتے کہ جو بیوی ان کی محبت کا مرکز ہے۔ اسے کم از کم معمولی پریشانیوں سے تو محفوظ رکھیں۔ ایسے مردوں میں رفاقت کے جذبہ کا فقدان ہوتا ہے۔ چنانچہ ان کی ازدواجی زندگی میں بہت جلد بددلی اور بدگمانی پیدا ہو جاتی ہے۔

معمولی لیکن اہم

ان پریشانیوں کا حل یہ ہے کہ جب آپ گھر کے اخراجات کا بجٹ تیار کریں تو ان اشیاء اور اخراجات کو ترجیح دیں جن سے آپ کی بیوی کو امور خانہ داری چلانے میں زیادہ سے زیادہ سہولت ملے اور اسے کسی قسم کی پریشانی یا دقت محسوس نہ ہو۔ اس احتیاط سے

لازمی طور پر آپ کی ازدواجی زندگی کی بنیاد مضبوط ہو گی۔

دوسرے اس بات کا بھی دھیان رکھیں کہ آپ کچھ روپیہ پیسہ اپنی بیوی کو سونپ دیں۔ جس سے وہ وقتاً فوقتاً خانگی ضروریات کو پورا کر سکے یا اپنے اور بچوں کے لئے کوئی پسندیدہ چیز خرید سکے۔

اگر اس اصول کو اپنا لیا جائے تو وقت بے وقت پیدا ہونے والی پریشانیوں سے بچا جا سکتا ہے جو ناحق جھگڑے کا باعث بن جاتی ہے۔

تبدیلی کا ''ٹانک''

انسان فطری طور پر تغیر پسند واقع ہوا ہے۔ ازدواجی محبت کے معاملہ میں تبدیلی ایک ٹانک (دوا) کا کام کرتی ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی کہہ آئے ہیں ''ہر لمحہ جو نئی ہوتی رہتی ہے دراصل وہی خوبصورتی ہے''۔ بعض اوقات گھر کی یکسانیت یعنی صبح شام کھانا پکانا ' روزمرہ کے وہی کام کاج ' بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ بیوی کے دل میں ایک قسم کی اکتاہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔ مردوں کو اس کیفیت کا سامنا عموماً کم کرنا پڑتا ہے کیونکہ وہ گھر سے باہر کام کرتے ہیں جہاں تفریح اور تبدیلی خود بخود ہو جاتی ہے۔ لیکن عورتوں کو (خاص طور پر ہمارے پاکستانی معاشرے میں) زیادہ تر گھر کی چار دیواری کے اندر ہی کام کرنا پڑتا ہے۔ لہٰذا اپنی روزمرہ کی زندگی سے وہ بہت جلد اکتا سکتی ہیں۔ ایسی حالت میں بیوی کی مرضی کے مطابق اگر اسے چند روز کے لئے میکے بھیج دیا جائے تو اچھا رہتا ہے۔ اس سے ایک تو تبدیلی کا مقصد پورا ہو جاتا ہے' دوسرے میاں بیوی کی یہ عارضی جدائی ان کی سوئی ہوئی محبت کو جگا دیتی ہے۔ جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے ان کی خواہش وصل شدید ہوتی جاتی ہے اور ان کا دوبارہ ملنا ازدواجی محبت کو نئی زندگی عطا کرتا ہے۔ لیکن اگر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو میاں بیوی ایک یا دو روز آس پاس کے کسی دوسرے شہر یا کسی دلکش مقام پر چلے جائیں۔ ایسے موقعوں پر میاں' بیوی کا ساتھ انہیں ماحول کی تبدیلی کا لطف تو دیتا ہی ہے' ساتھ ہی موڈ بھی رومانی ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی تو رومان کے موڈ میں میاں بیوی کا شام کے وقت کہیں سیر تفریح کے لئے جانا یا کسی فنکشن میں چلے

جانا یا سینما یا تھیٹر وغیرہ دیکھ آنا ہی ان کے دل یا دماغ میں ایک نیا جوش اور تازگی بھر دیتا ہے۔ یاد رکھیں کہ یکسانیت اور بوریت نازک مزاج نوجوان عورتوں کی صحت پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔

محبت کے جھگڑے

دنیا میں شاید ہی کوئی جوڑا ایسا ہو جن کا آپس میں کبھی جھگڑا نہ ہوا ہو لیکن کئی بار معمولی معمولی جھگڑے محبت کو مضبوط کرنے والے بھی ثابت ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ تک روٹھے رہنے کے بعد ان جھگڑوں کا خاتمہ بستر وصل پر ہی ہوتا ہے۔ ان کو ہم کسی حد تک محبت کے جھگڑے کا نام بھی دے سکتے ہیں اور اس قسم کے محبت کے جھگڑے کے بعد ''وصل'' میاں بیوی دونوں کو ہی ایک خاص قسم کی مسرت اور تازگی دیتا ہے۔ لیکن اکثر جھگڑوں کے بہت غلط نتائج بھی نکلتے ہیں۔ یہاں تک کہ دونوں میں زندگی بھر کے لئے قطع تعلق ہو جاتا ہے۔ جھگڑے معمولی نوعیت کے ہوں یا اہم نوعیت کے یہ ہمیشہ ناسمجھی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کی عادت ہی دوسروں میں عیب ڈھونڈنا اور ان پر نکتہ چینی کرنا ہو ان میں بردباری اور رواداری کا فقدان ہوتا ہے۔ بیوی کے ساتھ بھی ان کا یہی رویہ ہو سکتا ہے۔ شوہر اور بیوی اگر دونوں ہی بردباری اور سمجھداری سے کام لیں تو وہ یقیناً آپس کے جھگڑوں کی پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

فرض کر لیجئے ' آپ شام کو کام پر سے واپس آ کر چائے پیتے ہیں۔ لیکن کسی دن اگر آپ کو چائے تیار نہیں ملتی تو اطمینان سے اس کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ گرم ہو کر پوچھیں گے ''چائے اب تک کیوں نہیں بنی؟'' تو بیوی بھی قدرے ترش ہو کر جواب دے سکتی ہے۔

''کیسے بناتی؟ گھر میں دودھ ہی موجود نہیں تھا تو بتائیں پھر میں کیا کرتی؟''

''میرا سر کرتی ....''

اور اس طرح یہ معمولی سی بات بھی کافی طول پکڑ سکتی ہے۔

اگر کسی بھی معاملہ میں آپ اپنی بیوی میں کمی دیکھتے ہیں تو اسے نہایت ضبط اور تحمل

سے سمجھانے کی کوشش کیجئے۔ کبھی اس پر سخت تنقید نہ کیجئے۔ ہم ایک صاحب کو جانتے ہیں وہ جب بھی گھر میں داخل ہوتے ڈھونڈ ڈھونڈ کر بیوی کے عیب نکالتے۔ ''یہ برتن یہاں یوں پڑا ہے؟'' ..... ''قمیض میں بٹن کیوں نہیں لگائے؟'' ..... ''تم سے گھڑی میں چابی تک نہ دی گئی'' ...... وغیرہ۔ نتیجہ یہ نکلا کہ ان کی بیوی دائمی طور پر انیمیا یعنی خون کی کمی کا شکار ہوگئی اور اسے ہسٹریا کے دورے پڑنے لگے۔

دونوں طرف کا شوق

زندگی کو پر امن اور سکھی بنانے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ میاں بیوی ذہنی اعتبار سے بھی ایک دوسرے کے نزدیک آئیں۔ ان کی پسند اور شوق بھی اگر یکساں ہو جائے تو یہ دل ملانے میں بہت کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ مثلاً خالی وقت میں دونوں بیڈ منٹن، تاش یا شطرنج کھیلنا پسند کریں یا موسیقی میں دونوں کو دلچسپی ہو یا اسی قسم کا کوئی کھیل کود، تفریح وغیرہ ہونا چاہئے جس میں دونوں کی دلچسپی ہو۔

عموماً بیویوں کو شوہر سے یہ شکایت رہتی ہے کہ شوہر شام کو کام پر سے واپس آ کر چائے پینے کے بعد یا تو اخبار پڑھنے بیٹھ جاتے ہیں یا دوستوں کے ساتھ کہیں سیر کرنے چلے جاتے ہیں۔ بیوی جو شام تک گھر میں تنہا رہتی ہے، پھر بھی خود کو تنہا محسوس کرتی ہے۔ ادھر جناب شوہر صاحب چونکہ شام کو کام پر سے تھکے ہوئے آتے ہیں انہیں آرام یا تفریح چاہئے۔ ادھر بیوی کی خواہش یہ رہتی ہے کہ وہ تمام دن کی خبریں اور آس پاس کے حالات شوہر کو سنائے۔ شوہر اپنے کام کاج کی بات سنائے۔ اس مسئلہ کا حل مندرجہ بالا نسخہ سے نکل آتا ہے۔ دونوں کی دلچسپی کا مرکز اگر ایک ہوگا تو دونوں تفریح کے ذریعہ اپنی سستی اور تھکان کو دور کر سکتے ہیں۔

گہرا مشاہدہ

نوجوان شوہر اگر یہ محسوس کریں کہ جس شدت سے وہ بیوی سے محبت کرتے ہیں۔ بیوی کی طرف سے اس شدت کا اظہار نہیں ہوتا بلکہ اس کے رویہ میں کشیدگی اور

بے اعتنائی پائی جاتی ہے تو اس کی وجہ معلوم کرنی چاہئے۔ عام طور پر اس کشیدگی کی تہہ میں یہ راز پوشیدہ ہوتا ہے کہ مباشرت میں بیوی کی تسکین نہیں ہو پاتی۔ چنانچہ شوہر کو اس معاملہ میں نہایت محتاط رہنا چاہئے۔

جوانی کے گرم خون کی وجہ سے نوجوان اپنی بیویوں پر غصہ کرتے اور ناراض ہوتے دیکھے جاتے ہیں۔ لیکن ان کو جاننا چاہئے کہ عورتیں نہایت جذباتی اور نازک مزاج ہوتی ہیں۔ اس طرح کی سختی سے ان کے دل کو چوٹ پہنچتی ہے اور ان کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ جو شوہر مار پیٹ کے نازیبا سلوک تک آگے بڑھ جاتے ہیں وہ بیوی کی محبت کبھی جیت نہیں سکتے۔

دراصل بات یہ ہے کہ ہر ایک میاں بیوی کی خانگی، سماجی، اقتصادی اور ذہنی حالت جدا جدا ہوتی ہے۔ ان کا ماحول اور ان کے مسائل بھی علیحدہ علیحدہ ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں حل کرنے کا کوئی ایک نسخہ تجویز نہیں کیا جا سکتا۔ دراصل میاں بیوی اپنے مسائل کا حل خود ہی بہتر تلاش کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ صبر ضبط اور تحمل سے کام لیں اور ساتھ ہی ایک دوسرے کی عزت کریں۔

ہم ایک ایسے میاں بیوی کو جانتے ہیں جو کبھی کبھی آپس میں لڑ تو پڑتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے ساتھ ناراضگی کے ''موڈ'' میں ایک گھنٹہ بھی نہیں رہ سکتے۔ کچھ دیر کے بعد ہی بیوی شوہر کی گردن میں اپنی بانہیں ڈال دیتی ہے یا شوہر اسے اپنی آغوش میں لے لیتا ہے اور جھگڑا ختم ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کے لئے گہری محبت اور عزت ہی انہیں دوبارہ ملنے کے لئے مجبور کر دیتی ہے۔

سابقہ زندگی کے بارے میں احتیاط

ہاں، ایک اور بات کا خیال شوہر کو ہمیشہ رکھنا چاہئے کہ بیوی کے روبرو کبھی کسی غیر عورت کے حسن کی تعریف نہ کرے۔ اس بات سے بیوی کو اپنی توہین کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے دل میں حسد کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح ازدواجی زندگی میں تلخی آ جانے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ سمجھنے لگتی ہے کہ شوہر کو اس سے محبت نہیں

ہے۔ وہ دوسری عورتوں پر عاشق ہے۔ عورتیں حاسد طبیعت کی ہوتی ہیں اور اس قسم کی باتوں کو ان کا دل آگ کے شعلوں کی طرح پکڑ لیتا ہے۔ اگر شوہر کا تعلق شادی سے پہلے کسی دوسری لڑکی سے رہ چکا ہے تو اس کا ذکر اپنی بیوی سے کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ بہت سے جذباتی اور فلسفی قسم کے نوجوان بیوی کو اپنی وفاداری کا یقین دلانے کے خیال سے اپنے پہلے تعلقات کے بارے میں اسے سب کچھ بتا دیتے ہیں۔ اس سے ان کا مقصد یہ ہوتا ہے۔ ''ہم تم سے اپنی زندگی کا کوئی بھی راز پوشیدہ رکھنا نہیں چاہتے''۔ ممکن ہے فراخدل اور صاف دل کی بیوی شوہر کی اس صاف گوئی کی قدر کرے۔ لیکن ایک عام عورت شوہر کی اس صاف گوئی کا ہرگز استقبال نہیں کر پائے گی۔ لہٰذا اصولی اعتبار سے اس قسم کے تعلقات کا ذکر نہ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ دراصل شوہر کو یہ جتانا چاہئے کہ وہ اپنی بیوی سے والہانہ محبت کرتا ہے۔ تبھی وہ اس کی محبت اور عزت حاصل کر سکتا ہے۔

آپ بھی خوبصورت ہیں

خوبصورتی کے بارے میں یہ نہیں سمجھنا چاہئے کہ صرف کچھ عورتیں ہی خوبصورت ہوتی ہیں۔ ان ہی کو ساری نعمتیں حاصل ہیں بلکہ ہر عورت خوبصورت ہے۔ ہر عورت میں کسی نہ کسی قسم کی دلکشی موجود ہے۔ کسی نہ کسی لباس، شکل یا ادا میں ہر ایک عورت جاذب نظر معلوم ہوتی ہے۔ خوبصورتی کے متعلق اپنے اندر کبھی بھی احساس کمتری نہ آنے دیں۔ اگر آپ کو اپنی خوبصورتی کے ابھارنے کا آرٹ آتا ہے۔ اگر آپ دراصل باسلیقہ ہیں تو لازمی طور پر حسن کے مقابلہ میں آپ بہت سی عورتوں کو شکست دے سکتی ہیں۔ خوبصورتی گورے رنگ یا چہرے میں نہیں ہوتی، خوبصورتی تو سلیقہ میں ہوتی ہے۔ دراصل ابھی آپ کو اپنے شوہر کے دل میں جگہ بنانی ہے۔ اس کے لئے چند بنیادی باتوں کا خیال رکھئیے۔

جہاں تک ممکن ہو کبھی گندے لباس میں شوہر کے سامنے نہ آیئے۔ اس سے ہمارا مقصد یہ نہیں ہے کہ آپ دن میں دس دس بار سنگھار کریں یا کپڑے بدلیں۔ کپڑے خواہ پرانے ہوں، تاہم صاف ہونے چاہئیں۔ بعض دفعہ لباس کے بارے میں لاپرواہی کی وجہ

سے آپ پھوہڑ اور بھدی معلوم ہوتی ہیں۔ یاد رکھئے آپ کی شخصیت کے امتحان میں آپ کے لباس کو خاص اہمیت حاصل ہے۔

ویران اور بے ترتیب بال چہرے کی خوبصورتی کو بگاڑتے ہیں۔ صبح اٹھتے ہی کنگھی لے کر اپنے بالوں کو درست کیجئے۔ یہ کام صرف پانچ سات منٹ کا ہوتا ہے۔ اس سے آپ کی خوش اطواری کا بھی پتہ چل جائے گا اور بڑی حد تک آپ کا حسن بھی سنور جائے گا۔ بعض خواتین کے چہرے پر بالوں کی چھوٹی سی لٹکتی ہوئی زلف ان کی خوبصورتی میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہے۔ اگر آپ کو اپنی خوبصورتی کے اس راز کا علم ہے تو ہوشیاری سے ایک زلف کو لٹکتا ہوا چھوڑ دیں۔

صبح سویرے دانت برش کرنا، ہاتھ منہ دھونا ہر انسان کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ عورتوں کو یہ کام بلا ناغہ صبح ہی کر لینا چاہئے۔ لیکن یاد رکھئے شوہر کے سامنے ناک صاف کرنا، دانت صاف کرنا، زبان صاف کرنا یا نہانا دھونا وغیرہ ہرگز نہ کیجئے۔ کیونکہ یہ سب کام چند لمحات کے لئے آپ کے جسم میں بگاڑ پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے بھدے معلوم ہوتے ہیں۔ آپ کو کسی حالت میں بھی اپنے شوہر کے سامنے بھدے پن کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہئے۔ یہ سب کام غسلخانے میں کرنے چاہئیں یا شوہر کی عدم موجودگی میں کریں۔

شام کے وقت جب آپ کے شوہر دکان، دفتر یا اپنے کسی کام پر سے گھر واپس آئیں، اس وقت آپ کی صورت خاص طور پر سنوری ہوئی ہونی چاہئے۔ تاکہ آپ کو ایک نظر دیکھتے ہی ان کے سارے دن کی تھکان دور ہو جائے اور چہرے پر مسکراہٹ کھل اٹھے۔

جب شوہر گھر واپس آئے

شام کے وقت تمام دن کی ذہنی اور جسمانی مشقت سے تھکا ہوا آدمی سکون، امن اور راحت کی امید لے کر گھر واپس آتا ہے۔ بیوی کا فرض ہے کہ شیریں مسکراہٹ سے اس کو خوش آمدید کہے، چائے یا کھانا تیار رکھے۔ اپنی خوش اطواری اور محبت سے شوہر کو یہ احساس کرا دے کہ گھر اور بیوی اس کے لئے سکون اور مسرت کے خزانے ہیں۔ مرد کو

روزی کمانے کے لئے نہ جانے کیا کیا جوڑ توڑ کرنے پڑتے ہیں۔ کہاں کہاں دوڑ دھوپ کرنی پڑتی ہے۔ لہٰذا اس سے کسی قسم کی پریشانی کی بات' گھر کے سودا سلف کا تقاضا یا اپنی فرمائشیں یا ناخوشگوار باتیں ہرگز نہیں کرنی چاہئیں۔ اس وقت تو اپنے رویہ سے بیوی کو یہ ثابت کرنا چاہئے کہ زندگی کی گاڑی کھینچنے میں وہ اس کی برابر کی مددگار ہے۔

شوہر کی مددگار بنئے

عملی طور پر میاں بیوی کو ایک دوسرے کی کمی پوری کرنی چاہئے۔ بیوی کو یہ بات بخوبی سمجھ لینی چاہئے کہ شوہر کا مزاج کیسا ہے' ان کا شوق اور پسند کیا ہے اور کن کن پہلوؤں سے وہ ان کی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ فرض کیجئے شوہر کچھ لاپرواہ اور الہڑ طبیعت کے آدمی ہیں۔ اپنے کمرے کی ترتیب ٹھیک نہیں رکھ سکتے' جو کتاب نکالتے ہیں پڑھ کر اسی جگہ چھوڑ دیتے ہیں' چادر اور تکیے بدلنے کا انہیں خیال ہی نہیں آتا یا کھڑکی بند کرنا بھول جاتے ہیں۔ تو بیوی کو ہوشیاری سے ان کے کمرے کی ترتیب اپنے ہاتھ میں لے لینی چاہئے۔ اگر وہ کپڑوں کے معاملہ میں لاپرواہ ہیں تو کپڑے دھو اور استری کر کے تیار رکھنے چاہئیں۔ اگر وہ بازار سے آنے والے سامان کو یاد نہیں رکھ سکتے تو انہیں فہرست بنا کر دے دینی چاہئے۔

اسی طرح اور بھی بہت سی باتیں ہو سکتی ہیں جن کے ذریعہ بیوی گھریلو زندگی میں شوہر کی معاون و مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ خاوند کو کھانا کھلانا تو بیوی کا ایک کام ہے ہی' چنانچہ ان کی پسند کا کھانا پکانا ضروری ہے۔ لیکن کھلاتے وقت آپ کی محبت کی بہت بڑی قیمت ہے۔ ہماری کتابوں میں لکھا ہے کہ شوہر کو کھانا کھلاتے وقت بیوی کا کردار ماں کا ہوتا ہے۔

شوہر کے مطابق بنئے

ہر شخص کی کچھ عادتیں' کچھ خاص عقیدے اور خیالات ہوتے ہیں۔ ان کی حفاظت لازمی ہے۔ اگر وہ سادگی پسند ہیں اور کم گوئی کو اچھا سمجھتے ہیں تو بیوی کو اپنی زندگی نفاست اور سادگی میں ڈھال لینی چاہئے۔ لیکن اگر شوہر کی یہ خواہش ہو کہ آپ وقتاً فوقتاً

ان کے ساتھ شام کو سیر کے لئے جائیں یا سینما' تھیٹر وغیرہ تفریحات میں ان کے ساتھ رہیں تو آپ کو ان کی اس خواہش کو پورا کرنا چاہئے۔ اگر آپ کے شوہر بہت ملنسار ہیں اور ان کے احباب کا دائرہ وسیع ہے تو آپ میں میزبانی کرنے کی بھی اہلیت ہونی چاہئے۔ شوہر کے ساتھ مل کر اپنی سوجھ بوجھ سے گھر چلانے میں بیوی کو مکمل تعاون کرنا چاہئے۔ بیوی کو یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئے کہ مرد پر باہر کے کام کاج اور روزی پیدا کرنے کی ذمہ داری ہوتی ہے اور بیوی سے گھر کے اندرونی انتظام اور پرسکون ماحول بنائے رکھنے کی امید کی جاتی ہے۔ بیوی کو یہ ذمہ داری پوری طرح نبھانی چاہئے۔

اگر آپ کے شوہر گھر میں آ کر اداس ہو جاتے ہیں' ان کے ہونٹوں پر مسکراہٹ نہیں ہوتی' گھریلو معاملات میں دلچسپی نہیں لیتے' زیادہ تر باہر ہی رہنا پسند کرتے ہیں' رات کو دیر سے گھر واپس آتے ہیں تو آپ نہایت سمجھداری اور ٹھنڈے دل سے اپنے رویہ پر غور کیجئے۔ آپ انہیں کبھی طعنے تو نہیں مارتی ہیں؟ ان کی خوبیوں اور عیبوں پر تنقید تو نہیں کرتی ہیں؟ آپ کے روز روز کے تقاضے انہیں پریشان تو نہیں کر دیتے؟ آپ کا سلوک بے رخی کا تو نہیں ہے؟ ان کی عزت میں آپ کی طرف سے کوئی کمی تو نہیں؟ ان سب باتوں کو ایک بار آپ اپنے دل میں تولیئے' اور جہاں بھی آپ کو کمی نظر آئے اسے ٹھیک کیجئے۔ شوہر نے آپ کے لئے فلاں کام نہیں کیا۔ آپ کی کسی ضرورت کی طرف سے وہ لاپرواہ ہو گئے یا انہوں نے آپ کی کوئی فرمائش پوری نہیں کی تو آپ نے بھی ان کی پرواہ کرنی چھوڑ دی۔ جب وہی نہیں خیال کرتے تو آپ بھی ان کے لئے کیوں جان کھپائیں؟ اس قسم کے انتقامی جذبات ہرگز نہ رکھیئے۔ انتقام کا یہ رجحان باہمی تعلقات میں زہر بھر دیتا ہے اور دونوں کی زندگی تلخ ہو جاتی ہے۔

بعض مرتبہ مباشرت میں بیوی کا عدم تعاون اور بے توجہی شوہر کے دل میں بے التفاتی پیدا کر دیتی ہے۔ مباشرت کی کامیابی ازدواجی زندگی کا سنگ بنیاد ہے۔ اس معاملہ میں جہاں شوہر کو مستعد' محتاط اور چوکس رہنا چاہئے وہاں بیوی کو بھی اپنا پارٹ خوش اسلوبی سے ادا کرنا چاہئے۔ بیوی کی بے اعتنائی یا عدم تعاون شوہر کو دوسری عورت سے محبت کرنے پر مجبور کر سکتا ہے۔

محبت کی حقیقت

میاں بیوی کی باہمی محبت ہی پر ازدواجی زندگی کی مسرت منحصر ہے۔ اس سلسلے میں سبھی مفکر، ماہرین نفسیات اور ماہرین سماجیات متفق ہیں۔ لیکن محبت کیا شے ہے؟ اس کی ابھی تک کوئی جامع تعریف نہیں ہو پائی۔ حالانکہ لوگوں نے اپنے اپنے نقطہ نظر سے محبت کی مختلف تعریفیں کی ہیں۔ لیکن محبت شائد تعریف سے زیادہ محسوس کرنے کی شے ہے۔ جوہن ایچ ہومس نے کہا ہے ”جس طرح دو اینٹیں سیمنٹ سے چپکا دی جاتی ہیں، میاں بیوی کے درمیان محبت اسی سیمنٹ کا کام دیتی ہے“۔

ڈاکٹر ابراہم اسٹون کا کہنا ہے ”محبت وہ چیز نہیں ہے جس کی تشریح ہم ناولوں اور رومانی کہانیوں میں پڑھتے ہیں، یا فلموں میں دیکھتے ہیں۔ دراصل محبت کا مطلب بہت وسیع ہے۔ محبت کسی ایک جذبے کا نام نہیں ہے بلکہ اس میں بہت سے جذبات کا امتزاج ہوتا ہے۔ بہر حال سچے محبت کرنے والے ایک دوسرے کے خیر خواہ ہوتے ہیں۔ جن میاں بیوی کے درمیان سچی محبت ہوتی ہے وہ اس بات کے لئے کوشاں رہتے ہیں کہ ایک دوسرے کی جسمانی اور جذباتی تسکین کا دھیان رکھیں۔ زندگی کے ہر شعبے میں وہ ایک دوسرے کے مددگار بنیں۔ ترقی میں ایک دوسرے کو تعاون دیں۔ ساتھ ہی وہ ایک دوسرے کی پرواہ بھی کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کے لئے لازم وملزوم بن جاتے ہیں۔

ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ ”بعض اشخاص کو ہم صرف اس لئے پیار کرتے ہیں کہ ان سے ہماری ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ یعنی ان سے ہمیں کسی طرح کی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی کہے کہ ”مجھے سنگتروں سے بڑی محبت ہے“۔

اور اگر سنگتروں میں قوتِ گویائی ہو تو وہ کہہ سکتے ہیں کہ ”تم ہم سے صرف اس لئے محبت کرتے ہو کہ تم ہمارا میٹھا میٹھا رس چوس لو اور پھر ہمیں بیکار سمجھ کر پھینک دو“۔ آج کل ہم لوگوں سے عموماً ایسی ہی محبت کرتے ہیں۔ ہماری محبت ہماری ضرورتوں اور خواہشوں کی تکمیل تک ہی محدود رہتی ہے۔

دراصل محبت میں فرد کے اغراض ثانوی حیثیت اختیار کر لیتے ہیں۔ محبوب یا محبوبہ کی ضرورتیں اور خواہشیں اولیت اختیار کر لیتی ہیں۔ محبوب کے لئے محبوبہ اور محبوبہ کے لئے محبوب ہی سب کچھ ہوتا ہے۔

اور جب میاں بیوی کے درمیان ایسی محبت پیدا ہو جاتی ہے تو وہ ایک دوسرے کے سچے رفیق اور پکے دوست بن جاتے ہیں۔ ان کی ازدواجی زندگی یقیناً پُرمسرت اور کامیاب ہوتی ہے۔

زندگی میں رومان کی تخلیق

رومان زندگی میں کوئی باہر سے آنے والی چیز نہیں۔ ہمیں تو خود اس کی تخلیق کرنی پڑتی ہے۔ جس طرح ہم مکان بناتے ہیں، بچوں کو پڑھاتے ہیں اور دوسرے تعمیری کام سرانجام دیتے ہیں، اسی طرح ہمیں جدت اور رومان کی بھی تخلیق کرنی چاہئے۔ یہ چیزیں دراصل جذبہ اور طبیعت کی چیزیں ہوتی ہیں۔ وہ زندگی کو جینے کے لائق بناتی ہیں۔

بعض اوقات لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ بیوی کے ساتھ محبت کا لطف اٹھایا ہی نہیں جا سکتا۔ محبت کا مزا تو کسی دوسری عورت کے ساتھ ہی آتا ہے۔ دراصل ایسا کہنا کوئی زیادہ وزن نہیں رکھتا۔ شاید یہ بات صرف اس لئے کہی جاتی ہے کہ بیوی آسانی سے دستیاب ہوتی ہے اور عام طور پر لوگ مشکل سے ملنے والی چیز میں زیادہ رومان محسوس کرتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ بیوی صرف بیوی ہی نہیں محبوبہ بھی ہوتی ہے۔ دراصل لوگ اس کے بیوی پن کے پہلو ہی پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ محبوبیت کے پہلو کو نظر

اندازکر دیتے ہیں۔ لیکن رومان کی تخلیق کے لئے محبوبیت کے پہلو کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

اس سلسلہ میں آپ شیام کشور کے نقطہ نظر کو ضرور سامنے رکھیں۔ شیام کشور کو جب کبھی بیوی کو ساتھ لے کر بازار جانا پڑتا ہے تو وہ کبھی بیوی کے ساتھ گھر سے نہیں چلتے۔ وہ بیوی سے کہتے ہیں کہ میں چلتا ہوں تم مجھے تھوڑی دیر بعد بازار کے فلاں چوراہے، یا فلاں سینما گھر کے پاس ملنا اور پھر وہ مقررہ جگہ پر کھڑے کھڑے بیوی کی آمد کا انتظار کرتے رہتے ہیں اور تب ان کی نگاہیں دور دور تک بیوی کو تلاش کرتی رہتی ہیں۔ ان انتظار کی گھڑیوں میں وہ اپنے دل میں ایک بے چینی اور گدگدی محسوس کرتے ہیں۔ پھر جب بیوی دور سے آتی ہوئی دکھائی دیتی ہے تو وہ اس کی طرف لپکتے ہیں اور وہ مسکراتی ہے۔ شیام کشور تب اس سے کہتے ہیں ''تم بہت انتظار کرواتی ہو۔ میں انتظار میں بہت بے چین ہو رہا تھا''۔ پھر دونوں میاں بیوی چند محبت بھرے جملوں کا تبادلہ کرتے ہیں اور پھر بازار میں خریداری کرتے ہیں۔ شیام کشور کا کہنا ہے کہ وہ اس طریقے سے بیوی کا انتظار کرنے میں کسی محبوبہ کے انتظار کا لطف حاصل کرتے ہیں۔

سشما کے شوہر جب دفتر سے لوٹتے تھے تو وہ چھوٹی میز پر ان کے کھانے کا سامان سجائے تیار ملتی تھی۔ ایک دن اسے اتفاق سے پڑوس میں جانا پڑا۔ شوہر جب دفتر سے لوٹے تو وہ گھر پر موجود نہیں تھی۔ انہوں نے پتہ لگا کر اسے پڑوس کے گھر سے بلوایا۔ سشما ڈر رہی تھی کہ کہیں اس کے شوہر ناراض نہ ہوں۔ لیکن جب وہ گھر پہنچی تو اس کے شوہر نے اسے بانہوں میں کس لیا اور بولے ''کہاں چلی گئی تھیں۔ اس کے بعد انہوں نے بیوی سے پرجوش اظہارِ محبت کیا۔ سشما نے اپنے شوہر کے اس رویہ میں کافی رومان محسوس کیا اور پھر اس نے یہ معمول بنا لیا کہ شوہر کے آنے سے پہلے وہ میز پر چائے یا کھانا رکھ دیتی اور خود ادھر ادھر غائب ہو جاتی۔ شوہر جب تک دو چار آوازیں نہ دے لیتے وہ ان کے سامنے نہ آتی۔

مندرجہ بالا دونوں مثالیں رومان کی تخلیق کی مثالیں ہیں۔ دراصل ازدواجی زندگی کو پُرمسرت بنانا میاں بیوی کی سوجھ بوجھ، باہمی تعاون، جذبات اور مزاج پر منحصر ہوتا ہے۔

ایسے رومان پرور مواقع پیدا کرنے کے لئے میاں بیوی دونوں کو تیار رہنا چاہئے۔ یہ باتیں زندگی میں مٹھاس لاتی ہیں، باہمی رشتوں کو مضبوط کرتی ہیں اور زندگی کی حقیقت کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

مندرجہ بالا دو مثالوں کے علاوہ ایک اور مثال ملاحظہ ہو۔ مہندر کمار کی بیوی پربھا بہت گوری ہے۔ اس کے گورے رنگ کی کلائیوں میں کالے رنگ کی چوڑیاں بہت خوبصورت لگتی ہیں۔ وہ جب کبھی باہر جاتے ہیں اس کے لئے مختلف ڈیزائن کی کالے رنگ کی چوڑیاں خرید لاتے ہیں۔ ان کا چوڑیاں خریدنے کا شوق دوستوں میں مشہور ہے۔ پربھا نہایت شوق سے آنے جانے والی سہیلیوں اور رشتہ داروں کو یہ چوڑیاں دکھاتی ہے اور اکثر کہتی ہے ''اتنی چوڑیاں لاتے ہیں میرے لئے کہ میں پہن بھی نہیں پاتی''۔ اور یوں کہتے کہتے اس کے چہرے پر خاوند کی محبوبہ ہونے کی رونق پھیل جاتی ہے۔ اس معمولی سے رویہ نے دونوں کے درمیان محبت کی کشش پیدا کر رکھی ہے۔ ہر مرتبہ نئی چوڑیاں لانے میں مہندر کمار بڑا اشتیاق محسوس کرتے ہیں اور اتنا ہی اشتیاق پربھا انہیں لینے میں محسوس کرتی ہے۔ حالانکہ بات معمولی .... اور بہت معمولی ہے لیکن اس میں جو رومان پوشیدہ ہے اس سے دونوں کے درمیان کتنے رومان کی تخلیق ہوتی ہے۔

اس طرح کی ایک نہیں اور بھی بے شمار مثالیں دی جاسکتی ہیں۔ ایسی باتیں صرف نئے جوڑوں ہی میں ہوتی ہیں۔ ایسا بھی نہیں ہے ادھیڑ عمر کے بہت سے میاں بیویوں میں بھی اس طرح کی زندہ دلی اور بیداری کی مثالیں پائی جاتی ہیں۔ بلکہ اس عمر میں تو اس طرح کی باتیں اور بھی ضروری ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات آپ نے ادھیڑ عمر کے میاں بیوی کو اپنی شادی کی سالگرہ بھی مناتے دیکھا ہوگا۔ یقیناً یہ ان کی زندہ دلی کا ثبوت ہے۔

بہت سی عورتیں ادھیڑ عمر میں بھی لڑکیوں جیسا سنگھار کرتی ہیں اور سیر و تفریح میں کافی دلچسپی رکھتی ہیں۔ خاوندوں کو اپنی بیویوں کے اس شوق کو ضرور زندہ رکھنا چاہئے۔ ان کاموں کے لئے ان کی حوصلہ افزائی اور تعاون کرنا چاہئے۔ دراصل ان باتوں میں زندگی کی کشش پوشیدہ ہے۔

بعض اوقات کچھ لوگ ایک دو بچے ہو جانے کے بعد ہی کافی سنجیدہ ہو جاتے ہیں اور اپنے کو بزرگ تصور کرنے لگتے ہیں۔ ان کی بات چیت' رہن سہن اور چال چلن میں بڑا پن سا آ جاتا ہے۔ دراصل ایسے لوگ وقت سے پہلے ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ لیکن سچ تو یہ ہے کہ بڑھاپا اور جوانی انسان کی اپنی سوچ کے کرشمے ہیں۔ جنھیں زندگی سے حقیقی محبت ہوتی ہے وہ کبھی بوڑھے نہیں ہوتے۔

ادھیڑ عمر ہونے پر لوگوں کو یہ خیال ہونے لگتا ہے کہ اب عمر ڈھلنی شروع ہو گئی ہے۔ لیکن ماہرین نفسیات اور ماہرین جنسیات نے ادھیڑ عمر کو زندگی کی بہار قرار دیا ہے۔ دراصل اس عمر میں پہنچ کر انسان زندگی کی اہمیت اور قیمت کو سمجھتا ہے اور تب زندگی کے لئے کشش بڑھ جاتی ہے۔ ایسی مثالوں کی کمی نہیں ہے کہ لوگوں نے ادھیڑ عمر میں پہنچ کر ہی اپنی زندگی کے اہم ترین کام سرانجام دیئے ہیں۔ بہت سے مصنفین نے اپنی بہترین کتابیں ادھیڑ عمر کے بعد تصنیف کی ہیں۔ تاجروں نے تجارت میں اعلیٰ کامیابیاں ادھیڑ عمر میں حاصل کی ہیں۔ چنانچہ ادھیڑ عمر کو مایوسی کی نظر سے کبھی نہیں دیکھنا چاہئے۔ اور انسان کو اس دور میں زیادہ سرگرم' زیادہ رجائیت پسند اور زیادہ کوشاں رہنا چاہئے۔

ایک مغربی مصنف کی رائے

پچھلے صفحات میں آپ نے محبت کے بنیادی تقاضوں اور
گھریلو زندگی کو خوشگوار بنائے رکھنے کے بارے میں ایک مشرقی مصنف
کے خیالات کا مطالعہ کیا۔
اب ہم اسی موضوع پر
ایک مشہور مغربی مصنف ڈیل کارنیگی کی شہرہ آفاق تصنیف
سے کچھ حصے پیش کر رہے ہیں۔
جو رومانی زندگی کے بعض انتہائی اہم اصولوں پر روشنی ڈالتے ہیں۔

گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے

سات اصول

(1)

نپولین بونا پارٹ کا بھتیجا نپولین سوم ایک بہت ہی خوبصورت لڑکی مانٹی جو کی محبت میں گرفتار ہو گیا اور اس نے مخالفت کے باوجود اس لڑکی سے شادی کر لی۔ یہ لڑکی کسی بہت ہی اعلیٰ خاندان سے تعلق نہیں رکھتی تھی۔ لیکن اس کے باوجود نپولین سوم اس سے

بے پناہ محبت کرتا تھا۔ ان کے پاس دنیا کی ہر آسائش موجود تھی لیکن ابھی شادی کو زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ میاں بیوی میں لڑائی جھگڑے ہونے لگے۔ نپولین سوم کی بے حد محبت اور تخت تاج کے باوجود ملکہ مانٹی جو نکتہ چینی اور جھگڑے سے باز نہ آتی۔

مانٹی جو بہت زیادہ حاسد اور وہمی تھی۔ اسے ہر وقت یہ ڈر رہتا کہ نپولین سوم کسی اور عورت سے محبت نہ کرنے لگے۔ فرانس کا بادشاہ ہونے کے باوجود نپولین سوم کو اپنے گھر میں ایک ایسا گوشہ میسر نہ تھا جہاں وہ سکون کا سانس لے سکے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ نپولین سوم نے چھپ چھپ کر ایسی عورتوں سے ملنا شروع کر دیا جو اس کی پیاسی روح کو تسکین پہنچاتیں۔ ظاہر ہے اپنی ازدواجی زندگی کی بربادی کا ماتم کرتے ہوئے مانٹی جو نے سارا الزام تقدیر کو ہی دیا ہوگا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس بربادی کی ذمہ دار خود مانٹی جو تھی۔ اس کی نکتہ چینی ہی اس کے لئے دکھوں اور مصیبتوں کا باعث بنی۔ کیونکہ نکتہ چینی کا زہر سانپ کے زہر سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔

شہرہ آفاق روسی ادیب لیو ٹالسٹائی کی بیوی کو بھی یہ حقیقت معلوم ہو گئی تھی لیکن بہت دیر سے۔ اس نے مرتے وقت اپنی بیٹیوں کے سامنے تسلیم کیا کہ میں ہی تمہارے باپ کی موت کا باعث تھی۔ یہ بات بالکل درست تھی۔ ٹالسٹائی کی بیوی کی مسلسل نکتہ چینی اور عیب جوئی ہی ٹالسٹائی کی موت کا سبب بنی۔

ٹالسٹائی کے پاس شہرت اور عزت بھی تھی اور بے پناہ دولت بھی۔ شروع میں میاں بیوی کے تعلقات بہت ہی خوشگوار تھے۔ لیکن ایک وقت ایسا آیا جب ٹالسٹائی کے خیالات بالکل بدل گئے۔ اس نے اپنی تمام دولت غریبوں میں تقسیم کر دی اور انتہائی سادگی کی زندگی گزارنے لگا۔ ٹالسٹائی کی بیوی دولت اور عیش وعشرت کی شیدائی تھی لیکن ٹالسٹائی دولت اور نجی جائیداد کو گناہ سمجھتے تھے۔ ٹالسٹائی کی بیوی ان کے اس رویہ سے سخت نالاں تھی۔ وہ ہر وقت ان پر نکتہ چینی کرتی رہتی۔ ازدواجی زندگی کے اڑتالیس (48) سال گزرنے کے بعد نوبت یہاں تک پہنچی کہ ٹالسٹائی اپنی بیوی کی شکل سے بھی بیزار ہو گئے۔ آخر 82 سال کی عمر میں وہ اپنی المناک زندگی سے تنگ آ کر گھر سے بھاگ کھڑے ہوئے۔ سردی اور برفباری کی وجہ سے انہیں نمونیہ ہو گیا۔ مرتے وقت ٹالسٹائی

نے وصیت کی کہ ان کی بیوی کو جنازے کے قریب بھی نہ آنے دیا جائے۔

امریکہ کے صدر ابراہیم لنکن کی بیوی بھی کچھ اسی قسم کی تھی۔ وہ ہر وقت لنکن کی شکل وصورت اور جسمانی ساخت پر نکتہ چینی کرتی رہتی اور انہیں سخت اذیت پہنچاتی۔ یہی وجہ تھی کہ لنکن گھر سے دور رہنے کو ترجیح دیتے۔

مسز لنکن، ملکہ مانٹی جو اور ٹالسٹائی کی بیوی کو نکتہ چینی اور عیب جوئی کی عادت نے کیا دیا؟ صرف بربادی اور تباہی۔ ان تینوں عورتوں نے اپنی تمناؤں کا اپنے ہاتھوں سے خون کیا۔

اس لئے اگر آپ اپنی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانا چاہتے ہیں تو پہلا اصول یہ ہے:۔

"عیب جوئی سے ہمیشہ گریز کریں

2

محبت کریں اور جینے دیں

انگلستان کے وزیر اعظم ڈسرائیلی نے شادی کے لئے ایک ایسی بیوہ عورت کا انتخاب کیا تھا جو بے حد امیر تھی۔ لیکن اس میں کوئی دوسری خوبی نہ تھی۔ اس میں نہ حسن تھا نہ جوانی اور نہ ہی کوئی ذہنی قابلیت۔ وہ عمر میں ڈسرائیلی سے پندرہ سال بڑی تھی۔ اس کی عمر پچاس سال تھی اور اس کے بال سفید ہو چکے تھے۔ اس کے باوجود ڈسرائیلی کی شادی کو انتہائی کامیاب شادی قرار دیا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ تھی کہ ڈسرائیلی کی بیوی

میری این مردوں کی نفسیات سے خوب واقف تھی۔

ڈسرائیلی کے لئے گھر ایک جنت کی مانند تھا۔ میری این کی تعریف اور حوصلہ افزائی ڈسرائیلی کی تمام پریشانیوں کو دور کر دیتی۔ میری این ایک طرح سے ان کی ہم راز، مددگار اور مشیر تھی۔ میری این تیس برس تک ڈسرائیلی کی ہر طرح سے خدمت کرتی رہی۔ ڈسرائیلی بھی میری این سے بہت محبت کرتے تھے۔ میری این سے محفل میں کوئی حماقت ہو جائے، ڈسرائیلی اس پر کبھی نکتہ چینی نہ کرتے۔ اگر کوئی میری این کا مذاق اڑانے کی کوشش کرتا تو وہ ہمیشہ اپنی بیوی کی طرف داری کرتے۔

میری این میں اگرچہ کوئی خاص خوبی نہ تھی لیکن وہ اپنے شوہر کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرنے سے کبھی نہ اکتاتی۔ یہی وجہ تھی کہ ایک مرتبہ ڈسرائیلی نے کہا تھا ''ہم نے تیس سال اکٹھے گزارے لیکن میں کبھی اپنی بیوی سے نہیں اکتایا''۔

میاں بیوی کی محبت کا یہ عالم تھا کہ جب کبھی ڈسرائیلی مذاق کے طور پر میری این سے کہتے کہ میں نے تم سے صرف دولت کے لئے شادی کی تھی تو میری این جواب دیتی کہ اگر اب آپ کو میرا انتخاب کرنا پڑے تو آپ دولت کے لئے نہیں بلکہ میری محبت کی خاطر مجھ سے شادی کریں گے۔ اور ڈسرائیلی کہتے ''ہاں' تم بالکل ٹھیک کہہ رہی ہو''۔

ہنری جیمز کے ایک قول کا مفہوم یہ ہے کہ دوسروں کو جن طریقوں سے وہ چاہیں خوش ہونے دیں اور ان طریقوں میں اس وقت تک مداخلت نہ کریں جب تک کہ دوسرے لوگ آپ کے خوش ہونے کے طریقوں میں رکاوٹ نہ ڈالیں۔

کامیاب شادی کے لئے صرف یہ ضروری نہیں کہ آپ صحیح ساتھی کا انتخاب کریں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ خود صحیح ساتھی بننے کی کوشش کریں۔

چنانچہ اگر آپ اپنی ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پرمسرت بنانا چاہتے ہیں تو دوسرا اصول یہ ہے:۔

"اپنے ساتھی کے مقابلے میں
خود کو برتر ثابت کرنے کی کوشش نہ کریں"

3

بربادی کو دعوت نہ دیں

سیاست کے میدان میں گلیڈ سٹون، ڈسرائیلی کا سب سے بڑا حریف تھا۔ ڈسرائیلی کی طرح گلیڈ سٹون کی گھریلو زندگی بھی بہت خوشگوار تھی۔ گلیڈ سٹون اور اس کی بیوی نے تقریباً پچاس سال تک انتہائی محبت بھری ازدواجی زندگی گزاری۔ دونوں میاں بیوی اپنے کمرے میں آتشدان کے ساتھ ایک دوسرے کا ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لئے محبت بھرے گیت گاتے۔

گلیڈ سٹون سیاست کے میدان میں ایک آہنی شخصیت کا مالک تھا۔ لیکن گھر میں اس کا رویہ بہت نرم ہوتا۔ وہ کسی پر نکتہ چینی نہ کرتا۔ صبح کے وقت اگر گھر والے سوئے رہتے اور گلیڈ سٹون کو ناشتہ نہ ملتا تو وہ بڑے محبت بھرے انداز میں اپنی ناراضگی کا اظہار کرتے۔ وہ بلند آواز میں گنگنانے لگتے اور گھر والوں کو معلوم ہو جاتا کہ انگلستان کا مصروف ترین آدمی ناشتے کا انتظار کر رہا ہے۔

ملکہ کیتھرائن بھی اسی اصول پر عمل کرتی تھی۔ وہ ایک جابر ملکہ تھی اور کروڑوں انسانوں کی زندگی اور موت اس کے اختیار میں تھی لیکن اگر باورچی سے کھانا جل جاتا تو وہ منہ سے ایک لفظ بھی نہ نکالتی اور کھانے کو بہت صبر و تحمل سے کھا لیتی۔

ازدواجی زندگی کے معاملات کی ایک ماہر خاتون ڈورتھی ڈکس کا کہنا ہے کہ امریکہ میں پچاس فیصد شادیاں فضول قسم کی نکتہ چینی کی وجہ سے ناکام رہتی ہیں۔

چنانچہ اگر آپ اپنی گھریلو زندگی کو خوشگوار اور پرمسرت بنانا چاہتے ہیں تو تیسرا اصول یہ ہے:۔

"نکتہ چینی سے ہمیشہ گریز کریں"

4

عورتوں کو خوش کرنے کا فوری طریقہ

مردوں کو چاہئے کہ وہ عورتوں کے لباس اور بناؤ سنگھار کی تعریف کریں۔ عورتیں لباس سے بہت دلچسپی رکھتی ہیں۔ عورت کی نگاہ سب سے پہلے دوسری عورت کے لباس پر ہی پڑتی ہے۔ میری دادی کا اٹھانوے سال کی عمر میں انتقال ہوا۔ وفات سے کچھ عرصہ پہلے ان کی نظر بے حد کمزور ہو چکی تھی۔ ایک مرتبہ جب انہیں ایک پرانی تصویر دکھائی گئی تو انہوں نے سب سے پہلا سوال یہ کیا کہ اس تصویر میں میں نے کون سا لباس پہن رکھا ہے۔ جب ایک عمر رسیدہ عورت کی اپنی عمر کے آخری دنوں میں یہ حالت ہے تو نوجوان عورتوں اور لڑکیوں کی لباس سے دلچسپی کا عالم کیا ہوگا۔

فرانس کے اعلیٰ طبقے کے نوجوانوں کو خاص طور پر یہ تربیت دی جاتی تھی کہ وہ خواتین کے لباس کی تعریف کریں۔ ایک بار نہیں کئی بار۔ اکثر مرد بیوی کے پکائے ہوئے کھانے کی تعریف کرنے کی کبھی زحمت گوارا نہیں کرتے۔ ان لوگوں سے ماسکو اور سینٹ پیٹرز برگ کے جاگیر دار اور نواب ہی بہتر تھے جو کھانا کھانے کے بعد کم از کم باورچی کا شکریہ تو ادا کر دیتے تھے۔ کیا آپ کی بیوی ایک باورچی سے بھی کم تر ہے۔ آئندہ اگر آپ کی بیوی آپ کے سامنے کھانا رکھے تو کھانے کے بعد اس کی تعریف کریں کہ اس نے ایسا لذیذ کھانا تیار کیا۔

اس اصول پر عمل کرتے ہوئے اپنی بیوی پر واضح کر دیں کہ وہ آپ کے لئے خوشیوں اور مسرتوں کا ایک قیمتی خزانہ ہے۔ ڈسرائیلی جیسا عظیم سیاست دان لوگوں کے سامنے یہ تسلیم کرتے ہوئے شرم محسوس نہیں کرتا تھا کہ وہ اپنی بیوی کا کس قدر احسان مند ہے۔

عورت اپنے شوہر سے اسی وقت خوش ہوتی ہے جب وہ اس کی سچی اور پرخلوص تعریف کرے۔ اگر آپ اپنی بیوی کی تعریف کرنے میں مخلص ہیں تو اس کے جواب میں آپ کی بیوی بھی آپ سے پرخلوص محبت کرے گی۔

چنانچہ اگر آپ اپنی ازدواجی زندگی کو انتہائی پرمسرت اور خوشگوار بنانا چاہتے ہیں تو یہ چوتھا اصول سب سے زیادہ اہم ہے:۔

"خلوصِ دل سے تعریف کریں"

5

عورت کے لئے یہ باتیں بہت ہی اہم ہیں

پھول زیادہ مہنگی چیز نہیں۔ کیا آپ نے اپنی بیوی کو کبھی پھولوں کا تحفہ پیش کیا ہے؟ اگر پھول نہیں تو کیا آپ نے اپنی بیوی کو کوئی اور چیز کبھی تحفے کے طور پر پیش کی ہے؟ اگر آپ اپنی بیوی کو کبھی کوئی تحفہ پیش نہیں کرتے تو یہ آپ کی ایک سنگین غلطی ہے۔ آپ کل رات اپنی بیوی کے لئے کوئی تحفہ ضرور لے جائیں اور پھر دیکھیں کہ کیا ہوتا ہے۔ یہ تجربہ ضرور کریں۔

انسانی تعلقات میں معمولی توجہ بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے دوسرے شخص کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ آپ اس سے واقعی محبت کرتے ہیں اور اسے خوش رکھنا چاہتے ہیں۔

عورتیں اپنی سالگرہ اور شادی کی تاریخ کو بہت اہمیت دیتی ہیں۔ آپ زندگی میں کوئی بھی اہم تاریخ بھلا سکتے ہیں لیکن بیوی کی پیدائش اور شادی کی تاریخ کو بھلا دینے کی غلطی ہرگز نہ کریں۔ عورت کے لئے اس کی پیدائش سے زیادہ اس کی شادی کی تاریخ

اہمیت رکھتی ہے۔

شکاگو کے ایک مشہور جج نے خانگی جھگڑوں کے چالیس ہزار مقدموں کا فیصلہ سنایا اور دو ہزار جوڑوں میں صلح کرائی۔ اس نامور جج کا کہنا ہے کہ معمولی باتوں کی وجہ ہی سے ازدواجی زندگی میں تلخی پیدا ہوتی ہے۔ جب شوہر کام پر جانے لگے اور بیوی اسے خدا حافظ کہہ دے تو بے شمار شادیاں ناکام ہونے سے بچ سکتی ہیں۔

ازدواجی زندگی میں روزمرہ کی معمولی باتوں کی طرف توجہ دینے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ شادی معمولی واقعات کے ایک طویل سلسلے کا نام ہے۔ بعض اوقات اگر ان معمولی باتوں کی طرف توجہ نہ دی جائے تو ازدواجی زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ ازدواجی زندگی میں روزمرہ کی معمولی باتوں کی طرف توجہ نہ دینا ہی طلاق کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا مندرجہ ذیل عبارت کو ایسی جگہ چسپاں کر لیں جہاں روزانہ صبح آپ کی نگاہ پڑتی ہو۔

''میں اس دنیا میں دوبارہ نہیں آؤں گا۔ لہٰذا مجھے جب بھی کسی پر مہربانی کرنے کا موقع ملے مجھے ایسا ضرور کرنا چاہئے اور اس معاملے کو ملتوی نہیں کرنا چاہئے''۔

چنانچہ اگر آپ اپنے گھر کو خوشیوں کا گہوارہ بنانا چاہتے ہیں تو پانچواں اصول یہ ہے:۔

"ازدواجی زندگی میں ان باتوں کی طرف بھی توجہ دیں جو بظاہر غیر اہم دکھائی دیتی ہیں"

6

اگر آپ خوشی کے طلبگار ہیں تو یہ بات نہ بھولیں

مسز ڈیمروش اپنی کامیاب ازدواجی زندگی کے راز پر روشنی ڈالتے ہوئے بتاتی ہیں

کہ بیوی کو چاہئے کہ وہ اپنے شوہر کے ساتھ اسی خوش اخلاقی سے پیش آئے جس خوش اخلاقی سے وہ دوسرے لوگوں کے ساتھ پیش آتی ہے۔ تمام مرد ترش کلامی کو ناپسند کرتے ہیں۔ سخت کلامی محبت کی قاتل ہے۔ یہ حقیقت جاننے کے باوجود افسوس کی بات تو یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ اجنبیوں سے تو بہت نرمی سے پیش آتے ہیں لیکن عزیزوں کے ساتھ سختی کا برتاؤ کرتے ہیں۔ ہم اپنے عزیزوں کی معمولی غلطیوں پر بھی ان کی بے عزتی کر دیتے ہیں لیکن اجنبی لوگ اگر یہی غلطی کریں تو ہم برداشت کر لیتے ہیں۔

ڈوروتھی ڈکس کہتی ہیں کہ یہ بات بڑی حیران کن ہے کہ ہمارے بارے میں توہین آمیز باتیں زیادہ تر ہمارے عزیز و اقارب ہی کرتے ہیں اور وہی ہمارے جذبات کو سب سے زیادہ ٹھیس پہنچاتے ہیں۔

جس طرح موٹر چلانے کے لئے پٹرول ضروری ہے اسی طرح ازدواجی زندگی کے لئے اخلاق ضروری ہے۔ لیکن اکثر مرد اخلاق کی اہمیت کو نہیں سمجھتے۔ گھر سے باہر انہیں کوئی مشکل پیش آئے تو وہ غصے کی حالت میں گھر میں داخل ہوتے ہیں اور گھر والوں پر غصہ اتارتے ہیں۔ ہالینڈ والے گھر میں داخل ہونے سے پہلے دہلیز پر جوتے اتار کر رکھ دیتے ہیں۔ آپ کو بھی چاہئے کہ گھر میں داخل ہونے سے پہلے دن بھر کی تلخیوں کو جوتوں کی طرح گھر سے باہر ہی چھوڑ کر آئیں۔

ہم میں سے اکثر مرد دفتری یا کاروباری زندگی میں کسی کے ساتھ تلخی سے پیش نہیں آتے لیکن گھر میں داخل ہوتے ہی وہ اپنی بیویوں پر غصے سے لال پیلے ہونے لگتے ہیں۔ حالانکہ اگر سوچا جائے تو دفتری یا کاروباری زندگی کے مقابلے میں گھریلو اور ازدواجی زندگی کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ اگر ایک شادی شدہ آدمی اپنے گھر میں ایک خوشگوار اور پرسکون زندگی گزار رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اس آدمی کے مقابلے میں بہت بہتر ہے جو دفتر یا کاروبار میں تو کامیاب ہے لیکن گھریلو زندگی میں ناکام۔ حقیقت یہ ہے کہ خوشگوار گھریلو زندگی لاکھوں روپے کمانے سے بہتر ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ سو میں سے ایک آدمی بھی اپنی گھریلو اور ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سنجیدگی سے کوشش نہیں کرتا۔ مرد عورت کو قابو کرنے کے لئے ذرا سی حکمت عملی

بھی استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ اگر عورت کے ساتھ سختی کی بجائے نرمی برتی جائے تو اس میں زیادہ فائدہ ہے۔ اگر عورت کی معمولی سی تعریف بھی کی جائے تو اس سے ہر قسم کا کام لیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی بیوی سے کہہ دیں کہ وہ گھر کا انتظام کرنے میں بہت ماہر ہے تو پھر دیکھئے کہ بیوی گھر کا انتظام کس خوبی سے چلاتی ہے اور اگر آپ اپنی بیوی سے یہ کہہ دیں کہ تم اپنے پچھلے سال کے لباس میں بہت خوبصورت لگتی ہو تو آپ کی بیوی مقبول ترین فیشن کو بھی اہمیت نہیں دے گی۔ بیوی کے ہونٹوں پر بوسہ جادو کا سا اثر رکھتا ہے اور اس سے ہزاروں کام لئے جا سکتے ہیں۔

جو مرد بیویوں سے لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں انہیں اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ ایسے مردوں کی بیویاں بد ذائقہ کھانا پکا کر، روپیہ پیسہ ضائع کر کے اور غیر ضروری کپڑے اور زیورات خرید کر اپنا بدلہ اتارتی ہیں۔

چنانچہ اگر آپ اپنی گھریلو اور ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور مسرت بخش بنانا چاہتے ہیں تو چھٹا اصول یہ ہے:۔

"اخلاق سے پیش آئیں"

7

ازدواجی معاملات میں بے خبری

ڈاکٹر کیتھرائن ڈیوس ہزاروں عورتوں سے جوابات حاصل کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچیں کہ طلاق کی سب سے بڑی وجہ جنسی مسائل سے بے خبری ہے۔ ازدواجی زندگی میں جنسی تعلقات بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ بعض حالات میں جب میاں بیوی میں ناچاقی

ہو لیکن ان کی جنسی زندگی اطمینان بخش ہو تو شادی کا بندھن ٹوٹنے سے بچ جاتا ہے۔ لیکن اگر جنسی زندگی اطمینان بخش نہ ہو تو ازدواجی زندگی کی تباہی یقینی ہے۔

ڈاکٹر پال پوپنائے کی رائے کے مطابق شادی کی ناکامی کی عموماً چار وجوہات ہوتی ہیں۔

1- جنسی ناموافقت
2- فرصت کا وقت گزارنے کے بارے میں اختلاف
3- مالی مسائل
4- ذہنی، جسمانی یا جذباتی بے اعتدالی

ذرا توجہ فرمائیں کہ جنس فہرست میں پہلے نمبر پر ہے اور مالی مشکلات تیسرے نمبر پر ہیں۔

طلاق کے مقدمات کی سماعت کرنے والی ایک عدالت کے جج مسٹر ہوف مین کا کہنا ہے کہ دس میں سے نو طلاقوں کی وجہ جنسی ناآسودگی اور جنسی مشکلات ہیں۔ یہ بہت افسوس کی بات ہے کہ اس ترقی یافتہ دور میں جب جنسیات کے موضوع پر ہزاروں کتابیں موجود ہیں، لوگ جنس جیسی بنیادی جبلت کے بارے میں معلومات نہیں رکھتے اور جنسی تعلقات کے فن سے بے خبری کی وجہ سے ان کی ازدواجی زندگی تباہ و برباد ہو جاتی ہے۔

پادری الیور بڑ فیلڈ کا کہنا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اگر جنسی تسکین نہ ملے تو کوئی دوسری چیز اس رشتے کو برقرار نہیں رکھ سکتی۔ وہ فرماتے ہیں کہ اس مسئلے کا ایک ہی حل ہے اور وہ یہ ہے کہ جنسی تعلقات کے فن پر اچھے مصنفوں کی کتابوں کا مطالعہ کیا جائے۔

چنانچہ اگر آپ ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور مسرت بخش بنانا چاہتے ہیں تو ساتواں اصول یہ ہے:۔

"شادی کے جنسی پہلو پر اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں"

خاوندوں کے لئے

سُنہری مشورے

1- اپنی بیوی سے عملی طور پر محبت کا اظہار کریں۔ بیوی کے جنم دن اور شادی کی سالگرہ کے موقع پر اسے کوئی نہ کوئی تحفہ ضرور پیش کریں۔ بیوی پر ایسی نوازشات بھی کریں جو اس کے لئے غیر متوقع ہوں۔

2- دوسروں کے سامنے بیوی پر نکتہ چینی ہرگز نہ کریں۔

3- گھر کے اخراجات کے علاوہ بیوی کو جیب خرچ بھی دیں۔ تا کہ وہ جیب خرچ کو اپنی مرضی کے مطابق خرچ کر سکے۔

4- بیوی کے مزاج میں نسوانی تغیرات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور تھکن اور بے چینی کے دنوں میں اس کی مدد کریں۔

5- اپنی فرصت کا آدھا وقت بیوی کے ساتھ تفریح میں گزاریں۔

6- بیوی کے پکائے ہوئے کھانے اور گھریلو کام کاج میں اس کے سلیقے کا مقابلہ اپنی والدہ یا کسی دوست کی بیوی سے نہ کریں۔ لیکن اگر بیوی اس میدان میں دوسروں سے بہتر ہو تو ایسا کیا جا سکتا ہے۔

7- جب بھی مناسب موقع ہو بیوی کی تعریف کریں۔

8- بیوی آپ کا معمولی سا کام بھی کرے تو اس کا شکریہ ادا کریں۔

☆☆☆☆☆☆

بیویوں کے لئے

سُنہری مشورے

1- شوہر کو دفتری اور کاروباری معاملات میں مکمل آزادی دیں۔ شوہر کے دوستوں یا اس کے ساتھ کام کرنے والی خواتین پر نکتہ چینی نہ کریں۔

2- گھر کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ بنانے کی کوشش کریں۔

3- روزانہ کھانے کی فہرست کو اس انداز سے تبدیل کرتی رہیں کہ میز پر شوہر کو اپنی پسند کی چیز غیر متوقع طور پر ملے اور وہ خوش ہو۔

4- شوہر کے کاروبار سے واقفیت پیدا کریں اور جب بھی شوہر آپ سے تبادلہ خیال کرے اسے کاروبار کے سلسلے میں مفید مشورے دیں۔

5- اپنے شوہر کی مالی حیثیت کے مطابق خرچ کریں اور شوہر کی مالی ناکامیوں کو ہنسی خوشی برداشت کریں۔ اس پر نکتہ چینی نہ کریں اور نہ ہی اس سے یہ کہیں کہ فلاں مرد تمہارے مقابلے میں زیادہ کامیاب ہے۔

6- اپنے شوہر کی والدہ اور رشتہ داروں کے ساتھ اچھا سلوک کریں۔

7- لباس پہنتے وقت اپنے شوہر کی پسند کا خیال رکھیں۔

8- شوہر کے ساتھ کوئی اختلاف رائے ہو تو اسے نظر انداز کر دیں۔

9- اپنے شوہر کی پسند کے کھیل سیکھنے کی کوشش کریں تا کہ وہ فرصت کا وقت آپ کے ساتھ گزارنے میں لطف محسوس کرے۔

10- روزمرہ خبروں، نئی کتابوں اور نئے خیالات سے باخبر رہیں۔ تا کہ آپ اپنے شوہر کی ذہنی دلچسپیوں میں شریک ہو سکیں۔

☆☆☆☆☆☆

موزوں اور ناموزوں شادی

شادی کے لئے موزوں وقت اور عمر کے سوال پر بعض لوگ تنگ نظری اور تعصب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم حقیقت پسندی کا مظاہرہ کریں اور اس معاملے میں وسیع القلبی اور وسعت نظری کا ثبوت دیں۔ یہاں چند اہم نکات بیان کئے جاتے ہیں جو والدین اور دیگر سرپرستوں کو اپنے بچوں کی شادیاں کرتے وقت ذہن میں رکھنے چاہئیں۔

کم عمری میں شادی

فزیالوجی (علم صحت) کے اصول کے مطابق جاندار اور پودے اپنے جوبن پر پہنچ کر پھل پھول پیدا کرتے ہیں۔ اسی اصول کا اطلاق انسان پر بھی ہوتا ہے۔ انسان کو بھی اسی وقت اولاد پیدا کرنی چاہئے جب وہ جسمانی اور ذہنی پختگی حاصل کر لے۔ اگر انسان کی شادی مناسب عمر تک پہنچنے سے قبل ہی کر دی جائے تو اس کی جسمانی نشو و نما رک جاتی ہے۔ عام طور پر اس کا نتیجہ میاں بیوی کی کمزور صحت کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اولاد پیدا ہو تو وہ بھی کمزور ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بقول ڈنکن(DUNCAN) کم عمری میں شادی عموماً کم بار آور ثابت ہوتی ہے اور عورت بانجھ رہتی ہے۔ اگر اولاد پیدا بھی ہوتی ہے تو وہ کمزور، پست قد اور کم عمر ہوتی ہے۔ کم عمری میں شادی کرنے کے نتیجہ میں وضع حمل کے وقت بچے کی پیدائش میں دشواری پیش آتی ہے۔ اور عام طور پر بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ کیونکہ عورت کی پیٹرو کی ہڈیوں کی ساخت اور ان کا پھیلاؤ بیس برس کی عمر سے قبل مکمل نہیں ہوتا اور پیدائش کے وقت ان میں سے بچے کا اخراج کئی مشکلات پیدا کرتا ہے۔ اس حقیقت کے پیش نظر ایک ماہر ایم جاؤلن(M. JOULIN)

نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کی شادی اس وقت تک نہ کریں جب تک کہ ان کی جسمانی ساخت مکمل نہیں ہو جاتی اور ان کا قد اپنی طبعی اور پوری لمبائی کو نہیں پہنچ جاتا۔

کم عمری میں شادی اس لئے بھی بہتر نہیں ہوتی کہ ابھی لڑکے اور لڑکی کی شخصیت مکمل نہیں ہوتی۔ شادی کی وجہ سے اضافی ذمہ داریوں کا جو بوجھ پڑتا ہے اسے برداشت کرنا ان کے لئے مشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ موجودہ حالات میں گھریلو اخراجات بہت بڑھ چکے ہیں اور کم عمری اور ناتجربہ کاری کی حالت میں شوہر کے پاس اتنے مالی وسائل نہیں ہوتے کہ وہ ان اخراجات کو پورا کر سکے۔ لہٰذا کم عمری کی شادی مرد اور عورت کی ازدواجی زندگی میں مالی مشکلات پیدا کر سکتی ہے۔

دیر سے شادی

ایک فلاسفر گریوز(GRAVES) کے خیال میں ترقی یافتہ معاشرے کی ایک علامت یہ ہوتی ہے کہ اس میں شادیاں دیر سے ہوتی ہیں اور یہ حقیقت اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ معاشرے میں جذبات، روایات اور رسم و رواج کی جگہ اخلاقی اقدار کا غلبہ ہے۔ اگر اس خیال کا مطلب یہ لیا جائے کہ شادی مناسب عمر گزر جانے کے بعد کی جانی چاہئے تو ہم اس بات کو تہذیب و ترقی کی علامت قرار دینے کی بجائے معاشرے کی تباہی کی علامت قرار دیں گے۔

عورت اور مرد ایک دوسرے کی شخصیت کی تکمیل کرتے ہیں۔ ان کی صحت، اخلاق و کردار اور مسرت کا دارومدار ایک دوسرے پر ہے۔ اس حقیقت کی اہمیت بلوغت کے بعد شادی ہونے پر تو اور بھی کھل کر سامنے آ جاتی ہے۔ اس لئے والدین پر لازم ہے کہ وہ اولاد کی صحت، اخلاق اور پرمسرت مستقبل کو مدنظر رکھتے ہوئے شادی کے لئے مناسب عمر پر پوری توجہ دیں۔

موزوں اور پرمسرت شادی عمر میں اضافہ کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ماہرین نے تجرد کی زندگی اور ازدواجی زندگی کا حقیقت پسندانہ جائزہ لے کر یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ

شادی شدہ افراد، مجرد افراد کی نسبت لمبی عمر پاتے ہیں۔ اس نظریہ کی مخالفت میں بھی بہت کچھ کہا گیا ہے تاہم اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ پرمسرت ازدواجی زندگی صحت پر خوشگوار اثر رکھتی ہے اور اس طرح لمبی عمر کا سبب بنتی ہے۔ اس کے برعکس مجرد زندگی گزارنے والے اشخاص کسی بھی وقت گناہ اور اخلاقی پستی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

شادی کے لئے عورت اور مرد کی عمروں میں بہت زیادہ فرق نہیں ہونا چاہئے۔ جب بھی حالات سازگار ہوں عورت اور مرد کو شادی کے رشتہ میں منسلک کر دینا چاہئے۔ میاں بیوی کی عمر میں تین سے پانچ سال کے فرق کی اجازت دی جا سکتی ہے اور اس صورت میں بھی خاوند کو بیوی سے عمر میں بڑا ہونا چاہئے۔

قریبی رشتہ داروں میں شادی

قریبی خونی رشتوں مثلاً چچا زاد بھائی بہنوں سے شادی کے اثرات اولاد کی جسمانی اور ذہنی ساخت پر پڑتے ہیں۔ ایسی شادی کے نتیجے میں شوہر اور بیوی کی موروثی اور خاندانی کمزوریاں اور نقائص بعض اوقات ان کی اولاد میں ظاہر ہوتے ہیں اور ان میں سے بعض نقائص مستقل بیماریوں کی صورت بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ جو بچے اندھے، بہرے اور گونگے پیدا ہوتے ہیں وہ عام طور پر قریبی خونی رشتوں میں شادیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ایسی شادی بعض اوقات ذہنی اور جسمانی طور پر نقائص کے حامل بچوں کی پیدائش کا سبب بن سکتی ہے۔

بیمار عورت یا مرد سے شادی کی صورت میں بھی صحت مند نتائج کی توقع رکھنا بے کار ہے۔ بعض بیماریاں موروثی ہوتی ہیں اور نسل در نسل منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ شادی سے قبل بچوں کے والدین کو یہ بات مدنظر رکھنی چاہئے کہ ایک بیمار ماں اپنی بیماری اپنے بچوں کو بھی منتقل کر سکتی ہے۔

زبردستی کی شادی

ہمارے یہاں شادیاں عموماً بچوں کے والدین طے کرتے ہیں۔ یہ شادیاں بعض

اوقات لڑکے یا لڑکی پر دباؤ ڈال کر طے کی جاتی ہیں۔ ان کے پیچھے کچھ ذاتی مقاصد یا خاندانی مجبوریاں ہوتی ہیں۔ جن میں روپیہ پیسہ، جہیز، ذات پات، برادری، اعلیٰ مقام اور خاندانی وقار کا مسئلہ وغیرہ شامل ہیں۔ لڑکیاں اور عورتیں جنہیں موجودہ دور میں ملازمت اور معاشی معاملات میں کچھ آزادی مل چکی ہے اب بھی شادی کے معاملے میں پابند ہیں۔ اسی طرح لڑکے اور مرد بھی پوری طرح ان پابندیوں سے آزاد نہیں ہوئے۔

زبردستی کرائی گئی شادیوں کے نتائج عموماً اچھے نہیں نکلتے۔ ایسی شادیاں اکثر و بیشتر ناکام ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً اس صورت میں جب کہ میاں بیوی کے ہاں کوئی اولاد بھی نہ ہوئی ہو۔ اس قسم کی شادیوں میں بعض اوقات یہ مسئلہ بھی پیش آتا ہے کہ شادی تو ٹھیک ٹھاک چل رہی ہوتی ہے مگر میاں بیوی کی دلچسپیاں الگ الگ ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں ازدواجی زندگی بے رنگ و بے کیف ہو کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ان میں غیریت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ وہ دوسری شادی کے بارے میں سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

محبت کی شادی

اس قسم کی شادیاں مرد اور عورتیں عموماً اپنی مرضی سے کرتے ہیں۔ ایسی شادیوں میں ذات پات، برادری، خاندانی روایات اور رسم و رواج کا لحاظ نہیں رکھا جاتا۔ ایسی شادیاں کرنے والے لوگ عمر، سماجی حیثیت اور تعلیم وغیرہ کی پرواہ نہیں کرتے۔ ان چیزوں کی اہمیت اس وقت سامنے آتی ہے جب میاں بیوی معاشرے میں رہنا شروع کر دیتے ہیں اور انہیں زندگی کے حقائق کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بہر حال اگر لڑکے اور لڑکی نے اپنی مرضی سے شادی کی ہو تو وہ خوشگوار زندگی بسر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن اگر شادی زبردستی کرائی گئی ہو تو وہ ایک دوسرے سے تعاون نہیں کرتے اور اکثر اپنے خراب تعلقات کا ذمہ دار شادی کرانے والوں کو ٹھہراتے ہیں۔

ہمارا فرض

شادی کے سلسلے میں معاشرے نے مرد اور عورت پر بہت سی پابندیاں عائد کر رکھی

ہیں۔ کہیں ذات پات کی تفریق ہے تو کہیں مخصوص خاندانی روایات ان کے آڑے آتی ہیں۔ اس کے علاوہ آج کل تعلیم و تدریس کے سلسلے میں بعض لڑکے اور لڑکیاں عمر کی اس حد کو پار کر جاتے ہیں جو شادی کے لئے موزوں ترین سمجھی گئی ہے۔ اس کے نتیجے میں بہت سے مسائل جنم لیتے ہیں۔ ان مسائل کے ازالہ کی خاطر یہ بات ہمارے مدنظر رہنی چاہئے کہ ہم نوجوانوں پر عائد پابندیوں کو کم کریں اور ان کو وہ سہولتیں فراہم کریں جن سے وہ مناسب عمر میں شادی کر سکیں اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا آغاز کر سکیں۔

ڈارون (DARWIN) کے نظریئے کے مطابق ہماری فطرت اور موجودہ معاشرت گزشتہ نسلوں کی مرہون منت ہے۔ اور اسی طرح آئندہ نسلیں جسمانی اور ذہنی طور پر ہم سے متاثر ہوں گی۔ چنانچہ آئندہ نسل کو بہتر جسمانی اور فکری صلاحیتیں بخشنے کے لئے ہمیں ان کی تعلیم و تدریس اور جسمانی صحت و صفائی پر پوری توجہ دینی چاہئے۔

جہاں تک فضول رسم و رواج کا تعلق ہے ہمیں صرف صحت مند روایات کو برقرار رکھ کر باقی فضول رسوم کو یکسر ترک کر دینا چاہئے۔ ہمیں اپنی آئندہ نسل کی تعلیم و تربیت اس طرح کرنی چاہئے کہ وہ فضول رسم و رواج اور فرسودہ روایات سے اپنا دامن بچا سکیں۔

☆☆☆☆☆☆☆